ସଂଯମ ସାଧନା

ଅଖଣ୍ଡମଣ୍ଡଳେଶ୍ୱର

ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ୱରୂପାନନ୍ଦ ପରମହଂସ ଦେବ

ଓଁ

ସଂଯମ ସାଧନା

ଅଖଣ୍ଡମଣ୍ଡଳେଶ୍ୱର

ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ୱରୂପାନନ୍ଦ ପରମହଂସ ଦେବ

ନାୟମାତ୍ମା ବଳହୀନେନ ଲଭ୍ୟଃ

ଅଭିକ୍ଷା

ଭିକ୍ଷାୟାଂ ନୈବ ନୈବ ଚ

All rights reserved by

AYACHAK ASHRAM

Swarupananda Street, Varanasi (U.P.)

ପ୍ରକାଶକ :
ଭୁବନେଶ୍ୱର ଅଖଣ୍ଡମଣ୍ଡଳୀ
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରାପ୍ତିସ୍ଥାନ :
ଭୁବନେଶ୍ୱର ଅଖଣ୍ଡ ମଣ୍ଡଳୀ
ପ୍ଲଟ ନଂ-୧୭୮, ରୋଡ ନଂ-୮
ୟୁନିଟ୍-୯, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଦ୍ରଣ
୧୦୦୦ଖଣ୍ଡ (ଚତୁର୍ଥ ସଂସ୍କରଣ)
ପ୍ରତିଭା ପ୍ରିଣ୍ଟରସ୍
ପ୍ଲଟ ନଂ-୭୯୪(ବି),
ରୋଡ ନଂ-୮, ୟୁନିଟ୍-୯,
ଭୁବନେଶ୍ୱର ।

ଡିଟିପି :
ସରସତୀ କମ୍ୟୁନିକେସନ
ୟୁନିଟ୍-୪, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୂଲ୍ୟ : ଟ୪୫.୦୦ମାତ୍ର

ସୂଚୀପତ୍ର

	ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
୧.	ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟର ଦେହତତ୍ତ୍ୱ	୧୨
୨.	ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟର କାରଣ ସମୂହ	୩୨
୩.	ମନଃସଂଯମର ଉପାୟ	୬୭
୪.	ଯୌଗିକ ଆସନ ମୁଦ୍ରା	୧୦୦
	ଯୌଗିକ ଆସନ ମୁଦ୍ରାର ଫଟୋ	୧୧୦
୫.	ଉପସଂହାର	୧୪୫
୬.	ପ୍ରଥମ ପରିଶିଷ୍ଟ ନିଦ୍ରାବିକାର ଓ ତାର ଚିକିତ୍ସା	୧୪୮
୭.	ଦ୍ୱିତୀୟ ପରିଶିଷ୍ଟ ପ୍ରାଣାୟମ	୧୫୨
୮.	ତୃତୀୟ ପରିଶିଷ୍ଟ କେଉଁ କେଉଁ ଆସନ ବା ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗ ଦୂରୀଭୂତ ବା ପ୍ରତିଷେଧିତ ହୁଏ ।	୧୫୬

ଅଖଣ୍ଡମଣ୍ଡଳେଶ୍ୱର

ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ୱରୂପାନନ୍ଦ ପରମହଂସଦେବ

ହରି ଓଁ

ବିନମ୍ର ନିବେଦନ

ଅଖଣ୍ଡମଣ୍ଡଳେଶ୍ୱର **ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀ ସରୂପାନନ୍ଦ ପରମହଂସ ଦେବ** ପ୍ରଣୀତ "ସଂଯମ ସାଧନା" ଗ୍ରନ୍ଥ ୧୯୨୫ ମସିହାରେ ବଙ୍ଗ ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା । ଇତିମଧ୍ୟରେ ଉକ୍ତ ଗ୍ରନ୍ଥର ପଞ୍ଚଦଶ ସଂସ୍କରଣ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଗଲାଣି । ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷାରେ ଲିଖିତ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥର ପଞ୍ଚଦଶ ସଂସ୍କରଣ ହେବା ଯେପରି ଅନନ୍ୟ ସାଧାରଣ, ଚରିତ୍ରଗଠନ, ସଂଯମ-ପାଳନ, ସନ୍ନୀତି ଓ ସଦାଚାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥ ଦୀର୍ଘ ଅର୍ଦ୍ଧ ଶତାବ୍ଦୀ ବ୍ୟାପି ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ଆଦୃତ ହେବା ସେହିପରି ଅଭାବନୀୟ । ଏଣୁ ଏହା ଯେ ଏକ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ଗ୍ରନ୍ଥ, ଏ ବିଷୟରେ ଦ୍ୱିରୁକ୍ତିର ଅବକାଶ ନାହିଁ ।

ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥର ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ ରୀତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭିନବ । ସ୍ୱରଚିତ ଅଧିକାଂଶ ଗ୍ରନ୍ଥ ପରି ଗ୍ରନ୍ଥକାର ଗ୍ରନ୍ଥରଚନା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବା ସାହିତ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ଅଭିପ୍ରାୟରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ଲେଖି ନଥିଲେ । ଆତ୍ମଗଠନେଚ୍ଛୁ କିଶୋର ଓ ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ପତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ସଂଯମ, ସଦାଚାର ଓ ଜୀବନ ଗଠନ ସମ୍ପର୍କରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ, ଉପଦେଶ ଓ ପ୍ରେରଣା ଦେବାକୁ ସେ ଆଜୀବନ ବ୍ରତ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବାରୁ ସେହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏକଦା ସେ ତିନିଜଣ ଆତ୍ମଗଠନେଚ୍ଛୁ ଯୁବକଙ୍କୁ କେତେଖଣ୍ଡ ଦୀର୍ଘପତ୍ର ଲେଖିଥିଲେ । ସେହି ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ପରିବର୍ଦ୍ଧନ କରାଯାଇ ପ୍ରଥମେ ତାହା ଗ୍ରନ୍ଥ ଆକାରରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା । ସାଧକ-ସମାଜରେ ଯେଉଁ ଗ୍ରନ୍ଥର ଆଦର ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଓ ଯାହା ପାଠ କଲେ ଯେ କେହି ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ପାରିବେ ଯେ ଗ୍ରନ୍ଥାକାର ସାଧନ-ସମୁଦ୍ର ମନ୍ଥନ କରି ତହିଁରୁ ପୀୟୁଷ, ପାରିଜାତ ପ୍ରଭୃତି ବାହାର କରି କ୍ଷାନ୍ତ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି, ତାହା ବିତରଣ କରିବାରେ ଦେବ-ଦାନବ ଭେଦାଭେଦ ବିସ୍ମୃତ ହୋଇ ତାକୁ ସର୍ବଜନଲଭ୍ୟ କରିଛନ୍ତି, ସେଭଳି ଅମୂଲ୍ୟ ଉପଦେଶାବଳୀ ପତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ବିତରଣ କରିବା ଭଳି ଔଦାର୍ଯ୍ୟ ଯେଉଁ ଗ୍ରନ୍ଥର ପ୍ରତି ପଂକ୍ତିର ଅଙ୍ଗାଭରଣ, ସେ ଗ୍ରନ୍ଥ ଯେ ଏକ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ଗ୍ରନ୍ଥ, ସେଥିରେ ଦ୍ୱିମତ ରହି ନପାରେ ।

ପୂଜ୍ୟପାଦ ଗ୍ରନ୍ଥକାର ଅଭିକ୍ଷୁ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ । ଦେଶ-ସେବକର ପ୍ରଶସ୍ତ ଲଲାଟରେ ପରମୁଖାପେକ୍ଷିତାର ଯେଉଁ କଳଙ୍କ-ଟୀକା ଅଙ୍କିତ ହୋଇ ରହିଛି, ମୁମୁକ୍ଷୁ ସନ୍ନ୍ୟାସୀର ଗୈରିକ ବସନ ଅନ୍ତରାଳରେ ଭିକ୍ଷୁକର ଯେଉଁ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ତବାସ ଆବହମାନ କାଳରୁ ଯତିବ୍ରତକୁ ଉପହାସ କରି ଆସିଛି, ତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସେ ଖଡ୍‌ଗହସ୍ତ ହୋଇ ଆଜୀବନ ବିଦ୍ରୋହ ଘୋଷଣା କରି ଆସିଛନ୍ତି । ଜନସେବା ବା ଧର୍ମସାଧନା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ମଧ ସେ କାହାଠାରୁ କପର୍ଦ୍ଦକ ସୁଦ୍ଧା ଚାନ୍ଦା ନେଇ ନାହାନ୍ତି, ଏପରିକି ଭାବଭଙ୍ଗୀ, ଆଚାର ବ୍ୟବହାରରେ ମଧ ସାହାଯ୍ୟ କାମନାର ଇଙ୍ଗିତ ସୁଦ୍ଧା ଦେଇ ନାହାନ୍ତି । ଆତ୍ମବଳକୁ ସେ ଦୈବବଳ ବୋଲି ଜ୍ଞାନ କରି ଆସିଛନ୍ତି, ଆପଣା ହାତକୁ ଜଗନ୍ନାଥ ବୋଲି ମନେ କରି ଆସିଛନ୍ତି ଓ "ଅଭିକ୍ଷା" ମନ୍ତ୍ରର ଉଦ୍‌ଗାତା ରୂପେ ସେ ଭାରତୀୟ ଧର୍ମ ସାଧନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିପ୍ଳବୀ ଗୁରୁ ଆଖ୍ୟା ଲାଭ କରିଛନ୍ତି । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆତ୍ମବିଲୋପ କରି ଯେଉଁମାନେ ଆଜୀବନ ଦେଶ-ସେବା-ବ୍ରତ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି, ଗ୍ରନ୍ଥକାର ସେମାନଙ୍କ ମଧରେ ଜଣେ ଅଗ୍ରଗଣ୍ୟ ସାଧକ । ଆଜୀବନ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଉଲ୍‌କା ଗତିରେ ପରିଭ୍ରମଣ କରି ସେ ବଜ୍ରନିର୍ଘୋଷ କଣ୍ଠରେ କିଂକର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବିମୂଢ଼ ଜାତିକୁ ଉଦ୍ଧରଣ ପଥପ୍ରଦର୍ଶନ, ଆତ୍ମବିସ୍ମୃତ ଜାତିକୁ ଆତ୍ମସମାହିତ ହେବାର ସହଜ ଓ ସରଳ ଉପାୟ, ଉପଦେଶ ଛଳରେ ପ୍ରଦାନ କରି ଆସିଛନ୍ତି, ଯେଉଁ ଉପଦେଶରେ ଅସତ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାୟ ସହିତ କୌଣସି ଆପୋଷ ମୀମାଂସାର ଲେଶମାତ୍ର ସଂଶ୍ରବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ମନୁଷ୍ୟର ବିଭ୍ରାନ୍ତ ମନକୁ ବିପଥରେ ପରିଚାଳିତ କରି ନେତୃତ୍ୱ, କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଅର୍ଜନର କ୍ଷୀଣତମ ଅଭିଳାସ ମଧ ନାହିଁ, ଅଛି କେବଳ ଅକପଟ ଶୁଭେଚ୍ଛା-ରସାଣିତ ହିତୈଷଣା ଏବଂ ସେହି ହିତୈଷଣା ପ୍ରବୃଦ୍ଧ ହୋଇ ସେ ସଂଯମ ସାଧନା ପ୍ରତି ଜନସମାଜର ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଲାଗି ନିଜ ହାତରୁ ଗାଡ଼ିଭଡ଼ା ଦେଇ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇଛନ୍ତି, ନିଜ ବ୍ୟୟରେ ପେଟ୍ରୋମାକ୍ସ ଲାଇଟ କିଣିବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ହଲ ଭଡ଼ା ଦେବା, ବିଜ୍ଞାପନ ଖର୍ଚ୍ଚ ଦେବା ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ତ ଖର୍ଚ୍ଚ ବହନ କରି ଜନସଭା କରିଛନ୍ତି ଏପରିକି ସଭାପାଇଁ ଟେବୁଲ,

ଚେୟାର ପ୍ରଭୃତି ଆଣିବା, ସତରଞ୍ଜି ପାରିବା ଇତ୍ୟାଦି କାମ ସବୁ ନିଜେ କରିଛନ୍ତି ଅଥଚ କେବେ କାହାଠାରୁ ସେଥିପାଇଁ ସମ୍ମାନ ବା ଗୌରବ ଦାବୀ କରିବା ତ ଦୂରର କଥା, ଅନ୍ୟମାନେ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଗୁରୁ ରୂପରେ ବରଣ କରି ସମ୍ମାନିତ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହାନ୍ୱିତ ହୋଇଛନ୍ତି ସେତେବେଳେ ସେ କୌଶଳରେ ଆତ୍ମବିଲୋପ କରିଛନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସଂଯମସାଧନା ଗ୍ରନ୍ଥ ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ପରେ ବହୁଲୋକ ତାଙ୍କଠାରୁ ଦୀକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳ ନିବେଦନ କରିଛନ୍ତି । ସିଦ୍ଧ ସାଧକଙ୍କ ଠାରୁ ଦୀକ୍ଷା ନେଇ ଦୀକ୍ଷାଲବ୍ଧ ସାଧନା ସହାୟତାରେ ଜୀବନ ପ୍ରୟାସ ସାଧକ ଜୀବନରେ ଯେ ଏକ ପରମ ପାର୍ଥନୀୟ ବସ୍ତୁ ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ୱରୂପାନନ୍ଦ ଶିଷ୍ୟ ସଂଖ୍ୟା ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ, ସାଧକ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ଚାହାନ୍ତି, ଶହେ କୌରବ ସେ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ ଯେଉଁମାନେ ପଶୁବଳ-ପ୍ରମତ୍ତ ହୋଇ ଦେଶର ତଥା ସମାଜର ଅକଲ୍ୟାଣ କରିବେ, ପଞ୍ଚୁପାଣ୍ଡବ ସେ ଚାହାନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ସଂଖ୍ୟାରେ ନ୍ୟୁନ ହେଲେ ମଧ ନିଜ ଯୋଗ୍ୟତା ବଳରେ ରାଜସୂୟ ଯଜ୍ଞ ଭଳି ଗୁରୁ ଦାୟିତ୍ୱ ସର୍ବାଙ୍ଗସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରି ପାରିବେ । ତେଣୁ ସେ ଅଗଣିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଜ ସାଧନ ଗୋଷ୍ଠୀ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରି ନିଜ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ମନେ କରିଆସିଛନ୍ତି ଓ ଦୀକ୍ଷାପ୍ରାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେଇ ଆସିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ-ଲିଖିତ ଉପଦେଶଗୁଡ଼ିକୁ ଏକନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ଓ ଦୃଢ଼ ଅଧବସାୟ ସହକାରେ ପାଳନ କରି ଯେଉଁମାନେ ଜୀବନ ଗଠନରେ ଐକାନ୍ତିକତାର ପରିଚୟ ଦେବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବେ ଓ ଏହି ମହନୀୟ ଆଦର୍ଶ ପାଖରେ ନିଜକୁ ସମ୍ୟକ ସମର୍ପଣ କରିଦେବା ଭଳି ମନୋବଳ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଉପନିତ ହେବ କେବଳ ସେହିମାନେ ଜୀବନରେ ସାଧନ-ଦୀକ୍ଷା ଲାଭ କଲେ ଦୀକ୍ଷାର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଅତୁଟ ରଖି ପାରିବେ ଓ ସେହିଭଳି ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଏକାନ୍ତ ସୁଲଭ ହେବେ । କାହାପାଇଁ ସଦ୍‌ଗୁରୁ କେଉଁଠି କି ରୂପ ଧରି ଅବସ୍ଥାନ କରୁଛନ୍ତି ତାହା କେବଳ ଅମିତ ବିକ୍ରମରେ ଜୀବନର ଗଠନ ପ୍ରୟାସ ଫଳରେ ହିଁ ପରିସ୍ଫୁଟ ହେବ । ତେଣୁ ତା

ପୂର୍ବରୁ "ଗୁରୁ ଗୁରୁ" ବୋଲି ଉଚ୍ଛ୍ୱସିତ ଆବେଗରେ ଭାସିଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଲାଭ କରିବାର ପ୍ରଶସ୍ତ ପଥ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଯେଉଁ ଗ୍ରନ୍ଥର ବିଷୟବସ୍ତୁ, ଆତ୍ମବିଲୋପ ଓ ଆତ୍ମବଳ ଲାଭର ଶାଶ୍ୱତ ସଙ୍ଗୀତ ଯେଉଁ ଗ୍ରନ୍ଥର ପ୍ରାଣକେନ୍ଦ୍ରରେ ଏକ ପରମ ଯୋଗୀଙ୍କ କଣ୍ଠ ନିନାଦିତ, ସେ ଗ୍ରନ୍ଥ ଯେ ଏକ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ଗ୍ରନ୍ଥ ଏ କଥା କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ମାତ୍ର ।

ଅନେକ ସମୟରେ ମୁଦ୍ରିତ ପୁସ୍ତକର ମୁଖବନ୍ଧରେ ବା ପତ୍ର ପତ୍ରିକାରେ ଗ୍ରନ୍ଥ ସମାଲୋଚନା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଗୋଟିଏ କଥା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଯେ ଅମୁକ ଲେଖକ ତ୍ମମୁକ ଲେଖକଙ୍କ ବହିରୁ ଆସନ ମୁଦ୍ରା ବିଷୟ ଚୋରି କରି ନିଜ ବହିରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି, ଅମୂକ ସାଧୁ ତ୍ମମୁକ ସାଧୁଙ୍କ ଆଗରୁ ଯୌଗିକ ଆସନ ମୁଦ୍ରା ପ୍ରଚଳନ କରି ଲୋକଙ୍କୁ ବାଟ ଦେଖାଇଥିଲେ ଓ ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ଧନ୍ୟବାଦାର୍ହ ହୋଇଥିଲେ ଇତ୍ୟାଦି । କିନ୍ତୁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି ଏକଥା କହିବାକୁ ସାହସ କରି ନାହାନ୍ତି ଯେ ଅମୁକ ଲେଖକ ଆଧୂନିକ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନ ସହିତ ମେଳ ରଖି ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଯୌଗିକ ଆସନ ମୁଦା ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରି ଯାଇଛନ୍ତି । ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଏତିକି କହିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ଯେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥର ପ୍ରଣେତା ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ୱରୂପାନନ୍ଦ ପରମହଂସ ଦେବ ହେଉଛନ୍ତି ପ୍ରଥମ ସାଧକ ଯେ କି ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟି କରୁଛନ୍ତି । ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ସେ ନିଜେ କହିଛନ୍ତି "ଗୁରୁ ପାଦରେ ସାତବର୍ଷ ତେଲ ମାଲିସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ କଥା ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଗୁରୁ କୌଣସି ଶିଷ୍ୟକୁ ଫିଟାଇ କହି ନାହାନ୍ତି ସେହି ଭଳି ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି କଥା ନୁହେଁ, ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ କଥା ମୁଁ ଏ ଗ୍ରନ୍ଥରେ କହିଛି ।" ଏ ଭଳି ପ୍ରତିଭା ଓ ଏ ଭଳି ଔଦାର୍ଯ୍ୟର ମହାମିଳନ ଯେଉଁ ଗ୍ରନ୍ଥର ପୃଷ୍ଠଭୂମି, ତାହା ଯେ ଏକ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ଗ୍ରନ୍ଥ ଏହା ଦିବାଲୋକ ପରି ସ୍ପଷ୍ଟ ।

ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ବର୍ଣ୍ଣିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପଦେଶର ସାରବତ୍ତା, ଉପାଦେୟତା ଓ ନିରୁପଦ୍ରବତା ଗ୍ରନ୍ଥକାର ନିଜେ ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଃସନ୍ଦେହ ହୋଇଛନ୍ତି ଏବଂ ବହୁ ଅନୁରାଗୀ ଭକ୍ତ ଓ ଶିଷ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ତାହା ଅଭ୍ରାନ୍ତ ସତ୍ୟ ବୋଲି

ଅବଧାରିତ କରାଇଛନ୍ତି । ଯେ ହେତୁ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ସିଦ୍ଧ ସାଧକଙ୍କର ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ସାଧନାର ଫଳ ତେଣୁ ଏହା "ପୋଥି ବାଇଗଣ" ନୁହେଁ ଏହା "ପୁରାପୁରି ବାଡ଼ି ବାଇଗଣ" ଓ ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ଯେ ଏକ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ଗ୍ରନ୍ଥ ଏହା ସହଜେ ଅନୁମେୟ ।

ଯାହାଙ୍କ ଅପାର କରୁଣା ବଳରେ ପଙ୍ଗୁ ଗିରି ଲଂଘିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରେ ଓ ବାମନ ଚାନ୍ଦକୁ ହାତରେ ଧରିବାର ଗୌରବ ଅର୍ଜନ କରେ ଏଭଳି ଏକ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ଗ୍ରନ୍ଥର ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ ପ୍ରକାଶ କରିବା ବ୍ୟପଦେଶରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ସେହି ଚିରପ୍ରେମମୟ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ଚରଣ ସରୋଜରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଭକ୍ତିବିନମ୍ର ପ୍ରଣତି ଜଣାଉଛୁ ଓ କେବଳ ଏତିକି କହୁଛୁ ଯେ ଏହି ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ଗ୍ରନ୍ଥ ଅତି ସଙ୍ଗୋପନରେ ଦେଶର ଭାବୀ ଇତିହାସ ରଚନା କରି ଚାଲିଛି । ବାହାରେ ଯୁବ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ମଧ୍ୟରେ ତୀବ୍ର ବିକ୍ଷେପ ଓ ଚରମ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଦେଖାଗଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ନିରବ ତାପସ ଯେ ଭାରତର ଭାବୀ ଜୀବନ ଗଠନ କାର୍ଯ୍ୟ ଲୋକଲୋଚନ ଅନ୍ତରାଳରେ ରହି ନିରନ୍ତର କରି ଚାଲିଛନ୍ତି, ଏହି ସଂଯମ-ସାଧନା ଗ୍ରନ୍ଥ ତାର ଏକ ଜୀବନ୍ତ ସାକ୍ଷୀ, ଏକ ଜ୍ୱଳନ୍ତ ପ୍ରଦୀପ । ସେହି ଅନିର୍ବାଣ ପ୍ରଦୀପର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାରତୀୟ କିଶୋର ଓ ଯୁବକଙ୍କର ଅନ୍ତର ଉଦ୍ଭାସିତ ହେଉ ଓ ସେମାନେ ସଂକଳ୍ପ କରନ୍ତୁ "ଓଁ ଜଗନ୍ମଙ୍ଗଳୋଽହଂ ଭବାମି" ମୁଁ ଜଗତର ମଙ୍ଗଳକାମୀ ହେଉଅଛି ।

କିମଧିକଂ ବିସ୍ତରେଣ ।

।।ଇତି।।

ନିବେଦକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଅଖଣ୍ଡମଣ୍ଡଳୀ

ଅଖଣ୍ଡ ବାଣୀ

ବାଲ୍ୟ ବୋଲି ବୟସକୁ ଉପେକ୍ଷା କରନା
ବାଲ୍ୟେ କରିବାକୁ ହେବ ନାମର ସାଧନା ।
କୋମଳ ଥାଉଣୁ ମାଟି ଗଠନ ସମ୍ଭବ
କଠିନ ହେଲେଟି ଚେଷ୍ଟା ମାନେ ପରାଭବ,
ବାଲ୍ୟେ ଯଦି କର ଚାଷ ମହାନାମ ବୀଜେ
ଦମନ ସୁସାଧ ହେବ ଦୁଷ୍ଟ ମନସିଜେ ।
ବାଲ୍ୟେ କରି ହସଖେଳ ଯୌବନେ ଲମ୍ପଟ
ସମଗ୍ର ଜୀବନ ବ୍ୟାପୀ ରହି ଧୂର୍ତ୍ତ ଶଠ,
ଶତଗ୍ରନ୍ଥ ଅଧ୍ୟୟନ, ଲକ୍ଷ ମୁଦ୍ରାଲାଭ
କି ହୋଇବ ଫଳ ? ସବୁ ବୃଥା ହୋଇଯିବ ।

ବାଲ୍ୟେ ଯଦି ନ ପାଇଲ ନାମ ମଧୁରସ
ପାଇବକି ଯୌବନରେ ହେଲେ କାମବଶ ?
ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟେ ସକଳ ଶକ୍ତି ହେଲେ ସଙ୍କୁଚିତ,
ହେବ କି ସମ୍ଭବ ନାମ-ପଦ ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ?
ଯେ ଫୁଲ ଫୁଟିଲା ଏହି ପ୍ରଥମ ପ୍ରଭାତେ
ତାର ମଧୁ ଗନ୍ଧ ଲୋଭେ ମନ ମୋର ମାତେ ।
ରଜନୀର ଅନ୍ଧକାରେ ଫୁଟେ କି ନ ଫୁଟେ,
କିଏ ଜାଣେ ? ଫୁଟିଲେ ବି ଅଳି ନାହିଁ ଜୁଟେ ।
ନାହିଁ ଯେଉଁ ବିକାଶରେ ବିଶ୍ୱର ଉଲ୍ଲାସ
କେ କହେ ବିକାଶ ତାହା ? - ରୂକ୍ଷ ପରିହାସ ।

-ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱରୂପାନନ୍ଦ

ଅଖଣ୍ଡ ବାଣୀ

ବାଳକର କମ୍ର କଣ୍ଠେ ଶୁଣି ମହାନାମ
ତୁଚ୍ଛ ଏ ମୋ ମନ ଧାଏଁ ନିତ୍ୟ ମୋକ୍ଷ ଧାମ ।
ଯୁବକର ଦୃଢ଼ ଦେହ ଜଗତ କଲ୍ୟାଣେ
ପ୍ରଯୁକ୍ତ ଦେଖିଲେ ମଣେ ସାର୍ଥକ ନୟନେ ।
ବୃଦ୍ଧକାଳେ କିଏ କିସ କରେ କେବା ଜାଣେ ?
ସେ ଆଶାରେ ଲୁବ୍ଧ ହେବା ମନ ମୋ ନ ମାନେ !
କାମ ସେବା କରି ଯା'ର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ତନୁମନ,
ସେ କରିବ ନାମ ସେବା ? ସମ୍ମୁଖେ ମରଣ ।
ତା ଆଶାଟି ଛାଡ଼ି ଦିଅ, ପ୍ରଥମ କୈଶୋରେ
ଦୃଢ଼ କରି ଆଣ୍ଟ ବନ୍ଧ କୌପୀନର ଡୋରେ,
ସର୍ବକର୍ମେ ସର୍ବଭାବେ ସାଧ ମହାନାମ
ବିଶ୍ୱମୟ ହେବ ଦେଖ ବୃନ୍ଦାବନ ଧାମ ।

ପ୍ରଥମ ଯୋଗ୍ୟତା ଜାଣ ନାମର ସାଧନ
ଦ୍ୱିତୀୟ ଯୋଗ୍ୟତା ଜାଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ-ସଂରକ୍ଷଣ ।
ଏ ଦୁଇର ସମନ୍ୱୟେ ତ୍ରିଭୁବନମୟ
କଲ୍ୟାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ତୁମେ କରିବ ନିଶ୍ଚୟ ।
ନାମ ସାଧନରେ ହେବ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ
ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଚେତାଇବ ଦିବ୍ୟ ମହାଭାବ,
ଏ ଦୁହେଁ ଯେ ଚିରକାଳ ଏକତ୍ର ବସତି
ଏକରେ ମଜିଲେ ଚିତ୍ତ ଅନ୍ୟେ ତାର ରତି ।
ସ୍ୱେଚ୍ଛାରେ କରଇ କ୍ଷୟ ଯେହୁ ଦେହ-ବୀର୍ଯ୍ୟ
ନାମ ସାଧନରେ ସିଦ୍ଧି ତା ପକ୍ଷେ ଅଲଭ୍ୟ
ପରନ୍ତୁ ଯେ ନ କରଇ ନାମର ସାଧନ
ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ ତାର ଅଭାବ୍ୟ ଭାବନ ।

- ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱରୂପାନନ୍ଦ -

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ମହାବଳ

ଏକାନ୍ତ ନିର୍ଭର କରି
ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଶୁଭ ଅଭିପ୍ରାୟେ
ନିର୍ଭୟେ ଦୁର୍ଗମ ପଥ
ଅଗ୍ରସର ହୋଇ ଯେହୁ ଯାଏ ।
ଡର ଭୟ କିଛି ନାହିଁ
ଏ ସଂସାରେ ଏକା ସେହି
ତ୍ରିଦିବ୍ୟ-ବାଞ୍ଛିତ-ଧନ
ମୃତ୍ୟୁ ସଂଜୀବନୀ-ସୁଧା ପାଏ ।
ଆକଣ୍ଠ କରଇ ପାନ
ତୃଷିତ ଧରା ବି ତୃପ୍ତ ହୁଏ ।
ନ ହୁଏ ଦୁର୍ବଳଦ୍ୱାରା
ଜଗତର କୌଣସି ମଙ୍ଗଳ
ଭିକ୍ଷାସାର ଶକ୍ତିହୀନ
ଏକମାତ୍ର କ୍ରନ୍ଦନ ସମ୍ବଳ ।
ପରମୁଖାପେକ୍ଷୀ ହୋଇ
ଡାକେ ଖାଲି ତ୍ରାହି ତ୍ରାହି
ସବୁଠି ମିଳଇ ତାକୁ
ଅପଯଶ ଲାଞ୍ଛନା କେବଳ
ଦୁଖେ କ୍ଷୋଭେ ଅପମାନେ
ନେତ୍ର ତାର ସତତ ସଜଳ ।
ଯଥାର୍ଥ ମନୁଷ୍ୟ ହେବା
ଯଦି ତୋର ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଯଦି
ବିଶ୍ୱାତ୍ମାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିତୋଷ
ଜାଣିଥା ଆପଣା ହାତ
ଏକ ମାତ୍ର ଜଗନ୍ନାଥ
କରପୂଜା ବାହୁବଳେ
ସେ ବାହୁର ସାନନ୍ଦ ସନ୍ତୋଷ,
ସମୂଳେ କରିବୁ ଧ୍ୱଂସ
କୁ-ଗ୍ରହର ରକ୍ଷ ରୁଦ୍ର ରୋଷ ।
କିନ୍ତୁ ବାବୁଜାଣୁ କିରେ
ଭୟତ୍ରସ୍ତ ଶଙ୍କିତ ପରାଣ
ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ସାହସର
କାହୁଁ ଅବା ପାଇବ ସନ୍ଧାନ ?
ଦୁର୍ବଳର ବାହୁ କ୍ଷୀଣ
କର୍ମକୁଣ୍ଠ ଶକ୍ତିହୀନ
କୁହୁକ ବଳେ ହେବ କି
ସମୁଦ୍ୟତ କର୍ମ ସୁମହାନ୍ ?
ଅସାଧ ସାଧିବୁ ତୁହି
କାହା ବଳେ ହୋଇ ବଳୀୟାନ୍ ?
ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସେହି ବଳ
ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତିର ଆକର ।
ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ ହେଲେ
ପଦାନତ ବିଶ୍ୱ ଚରାଚର ।
ସଂଯମର ଯାଦୁ-ମନ୍ତ୍ରେ
କ୍ଷୁଦ୍ର ଏହି ଦେହ-ଯନ୍ତ୍ରେ

ବିରାଟ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡପତି

ରଚିଥାନ୍ତି ଲୀଳାର ଆସର

ଦୁର୍ବାର ସାହସ ଉତ୍ସ

ଫିଟିଯାଏ କ୍ଷଣକ ଭିତର ।

ହେ ପୁତ୍ର ! ଯାଣିଥା ନିଶ୍ଚେ

ଅସଂଯମ ବିଦୁରିତ ହେବ

ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ୍ ହେଉ ଯଦି,

ପୁତ୍ର ବୋଲି କହି ଯୋଗାଇବ ।

ସିଂହର ଶାବକ ହୋଇ

ଶୃଗାଳ ପରାଏ ରହି

ନିଜର ଗୌରବ ଗାଥା

ପ୍ରଚାର ନ କର ଭବେ

ତିଳାର୍ଦ୍ଧେ ମହିମା ନାହିଁ

ଦୁର୍ବଳର ବୃଥା ପରାଭବେ ।

।।ଇତି।।

ଆଶୀର୍ବାଦକ

-ସ୍ୱରୂପାନନ୍ଦ-

ଉତ୍ସର୍ଗ

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ବୀତିହୋତ୍ର
ମୋର ଏକାନ୍ତ ଅଭିଳଷିତ
ସଂଯମ-ସୁରଭି ନନ୍ଦନକାନନର
ଯେ ଥିଲା
ପ୍ରଥମ ପାରିଜାତ
ତାହାରି
ସ୍ନେହାରୁଣ ସ୍ମୃତିରେ

-ସ୍ୱରୂପାନନ୍ଦ-

ସଂଯମ ସାଧନା

ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟର ଦେହତତ୍ତ୍ୱ

ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ସବୁ ଦୁଃଖ ଓ ଦୁର୍ଗତିର ଆକର । ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ଦ୍ୱାରା ଦୈହିକ, ମାନସିକ ଓ ଆତ୍ମିକ ସବୁ ପ୍ରକାର ଅଧଃପତନ ଘଟେ । ଯେତେ ଦୁଧ, ସର, ଘିଅ, ଲହୁଣି ଖାଅ, ଯେତେ ଦଣ୍ଡବୈଠକ କର, କେବେହେଲେ ତୁମର ଦେହ କଦାପି ସୁଗଠିତ ହେବ ନାହିଁ କି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହିବ ନାହିଁ । ସାଂଖ୍ୟ ପାତଞ୍ଜଳ ପଢ଼, ଭକ୍ତିଯୋଗ- ଜ୍ଞାନ ଯୋଗର ଅନୁଶୀଳନ କର କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱପ୍ରେମର ମଳୟ ହିଲ୍ଲୋଳରେ ଉଡ଼ି ବୁଲ, ଅଥଚ ତୁମେ ଯଦି ଗୋପନରେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ କର, ତାହାହେଲେ ସେ ସବୁ ଦ୍ୱାରା ତୁମର କିଛି ଉନ୍ନତି ହେବ ନାହିଁ - ତୁମେ ଯୋଗୀ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ, ଜ୍ଞାନୀ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ, ଭକ୍ତି ବି ଲାଭ କରିପାରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱକୁ ଭଲ ପାଇବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଗୀତା କଣ୍ଠସ୍ଥ କର ଆଉ ଅହୋରାତ୍ର ହରିନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ କର କିନ୍ତୁ ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯଦି ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ବନ୍ଦ ନ କର, ତେବେ ତୁମର ଧର୍ମ-ଜୀବନ କଦାପି ବିକଶିତ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ହିଁ ସବୁ ଦୁର୍ଗତିର ମୂଳ କାରଣ

କିନ୍ତୁ ଦେହର ସାର ପଦାର୍ଥ ଶୁକ୍ରଧାତୁକୁ ଯଦି ତୁମେ ଧରି ରଖିପାର ତେବେ ସାଧାରଣ ଡାଲିଭାତ ଖାଇ ମଧ ତୁମ ଦେହର କାନ୍ତି ଓ ପୁଷ୍ଟି ଉକୁଟି ଉଠିବ ଓ ଶାସ୍ତ୍ରଚର୍ଚ୍ଚା ନ କରି ମଧ କେବଳ ନିୟତ ଉପାସନା ଫଳରେ ତୁମର ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନର ଅଭାବ ଦୂର ହେବ । କାରଣ ଯାହାର ଆଦୌ ବ୍ୟୟ ନାହିଁ ତାର ଆୟ ଯଦି ଅତି ସାମାନ୍ୟ ବି ହୁଏ ତଥାପି ସେ କାଳକ୍ରମେ କୋଟିପତି ହୋଇପାରେ । ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ଯଦି କ୍ଷୟିତ ନ କର ତାହାହେଲେ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଯେତିକି ରସରକ୍ତାଦି ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବ ତାହାହିଁ ଦିନ ପରେ ଦିନ

ତୁମକୁ ଅଧିକତର ବଳମାନ୍ ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟବାନ କରି ଗଢ଼ିବ । ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ପରାୟଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳ ଓ ସର୍ବାଙ୍ଗର ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳୀ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ନିବାରଣ ହିଁ ଅଭ୍ୟୁଦୟର ଉତ୍ସ

ତା ଫଳରେ ତାର ଅନୁଭବ ଶକ୍ତି ଓ ଚିନ୍ତା କରିବା କ୍ଷମତା ହ୍ରାସପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ତେଣୁ ଉପନିଷଦ ପ୍ରଭୃତି ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାସ୍ତ୍ର ସମୂହର ପ୍ରଣାରାମ ଉପଦେଶ ଚିତ୍ତରେ ଧାରଣ କରି ରଖିବା ତା ପକ୍ଷରେ ଅସମ୍ଭବ ହୁଏ, ସାରାଜୀବନ ନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ କରି ମଧ ମହୋତ୍ସବର ପାଚକ ପରି ସର୍ବଶେଷରେ ଅପକ୍ୱ ଚାଉଳର ବୁଜୁଳା ବାନ୍ଧି ତାକୁ ଶୁଷ୍କ ମୁଖ ଓ ଶୂନ୍ୟ ଉଦରରେ ଘରକୁ ଫେରିଯିବାକୁ ହୁଏ ।

ଏହି କାରଣରୁ ଆଜି ତୁମମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣକ୍ଷମ ହେବାକୁ ହେବ ଏବଂ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଓ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ସବୁ ପ୍ରକାର ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନରେ ଗୃହୀ ହୋଇ ସାଂସାରିକ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ଲାଭ କରିବା ଲୋଭ ତୁମର ଥାଏ ତାହାହେଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା ଯେପରି ପ୍ରୟୋଜନ, ସନ୍ନ୍ୟାସୀର ଗୈରିକରଞ୍ଜିତ ପ୍ରସନ୍ନ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଯଦି ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଥାଏ ତାହାହେଲେ ବି ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ସେହିପରି ପ୍ରୟୋଜନ । କାରଣ ନିର୍ବୀର୍ଯ୍ୟ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଓ ନିର୍ବୀର୍ଯ୍ୟ ସଂସାରୀ ଉଭୟେ ସମାନ ଦୁଃଖୀ ଓ ଉଭୟେ ସମାନ ଅନୁକମ୍ପାର ପାତ୍ର । ପକ୍ଷାନ୍ତରରେ ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ୍ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ୍ ଗୃହୀ ଉଭୟେ ସମାନ ସୁଖୀ ଓ ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ସମାନ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ପାତ୍ର । ସଂସାରୀ ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କିଏ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓ କିଏ ନିକୃଷ୍ଟ, ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଅବକାଶ ସେଠାରେ ନଥାଏ । ସେଠାରେ ଉଭୟେ ନିଜ ନିଜ ଆଶ୍ରମର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ରକ୍ଷାକାରୀ । କିନ୍ତୁ ନିଜ ନିଜ ଆଶ୍ରମର ମହିମାରୁ ଚ୍ୟୁତ ହେଲେ ଗୃହୀ ବା ତ୍ୟାଗୀ ଉଭୟେ ଅନାଦୃତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ଭାବୀ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ବା ଭାବୀ ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଯାହା ତୁମ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇଥାଉ ପଛକେ ପ୍ରାଣପଣ ଯତ୍ନସହକାରେ ତୁମକୁ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଆଜି ଦେଶ ଚାହେଁ ଦଳ ଦଳ ଯୋଗ୍ୟ ଜନକ । ଯେଉଁମାନେ ଗୃହୀ ହେବେ ସେମାନେ ଯେପରି ରୁଗ୍ଣ, କ୍ଳୀବ ଓ ପଙ୍ଗୁଙ୍କର ପିତା ନ ହୋଇ ସମର୍ଥ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କର ପିତା ହୋଇପାରିବେ, ମନୁଷ୍ୟ କୂଳରେ ପଲେ ଘୁଷୁରି ଛୁଆ ଜନ୍ମ ନ କରି ସେମାନେ ଯେପରି ଦେଶର ଗୌରବବର୍ଦ୍ଧନକାରୀ, କୂଳର ମୁଖୋଜ୍ଜ୍ୱଳକାରୀ, ଦୃଢ଼ଦେହ, କଠୋରକର୍ମୀ, ପୂର୍ଣ୍ଣମେଧା, ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣଶକ୍ତି, ସୁତୀକ୍ଷ୍ଣବୁଦ୍ଧି ଓ ଦେବସ୍ୱଭାବ ବିଶିଷ୍ଟ ମାନବ ଶିଶୁର ଆଗମନକୁ ସମ୍ଭବପର କରି ପାରିବେ, ସେଥିଲାଗି ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ପ୍ରଭାତରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ପାଳନ ଲାଗି କୃତସଂକଳ୍ପ ହେବାକୁ ହେବ । ଭାରତ ଭୂମିରେ ଜନ୍ମ ହୋଇ, ଭାରତର ଫଳମୂଳ, ଅନ୍ନଜଳ ଓ ବାୟୁରେ ଜୀବନ ଧାରଣ କରି ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ଚିନ୍ତା, ବାକ୍ୟ ବା ଆଚରଣଗତ ତ୍ରୁଟି ଦ୍ୱାରା କେବେହେଲେ ଭାରତର କଲ୍ୟାଣକୁ ବ୍ୟାହତ ନ କରିବେ, ଯେଉଁମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁଖତୃଷ୍ଣାର ମାୟାମରୀଚିକାରେ ଭୁଲି ଦେଶ, ଦଶ ଓ ସମାଜର ବ୍ୟାପକ କଲ୍ୟାଣକୁ ବ୍ୟାହତ ନ କରିବେ, ସାର୍ଥକ ମରଣ ବରଣ କରିବା ଲାଗି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଧାରଣ ଓ ସହସ୍ର ସହସ୍ର ନାରୀ ପୁରୁଷଙ୍କର ସମକ୍ଷରେ ଆତ୍ମତ୍ୟାଗର ଅଭ୍ରାନ୍ତ ଆଦର୍ଶ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଲାଗି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମରଣ ବରଣ, ସେହିଭଳି ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ଜନ୍ମଦାନକାରୀ ଗୃହସ୍ଥକୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଦୃଢ଼ ଭିତ୍ତି ଉପରେ ଜୀବନ ସୌଧ ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଭବିଷ୍ୟତରେ ଗୃହୀ ହୁଅ ବା ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ହୁଅ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ ଅବଶ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ

ଆଜି ଦେଶରେ ବହୁ ଯୋଗ୍ୟ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ରକ୍ତ ଚକ୍ଷୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଓ ବେତ୍ରାଘାତ ଦ୍ୱାରା ଯିଏ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରନ୍ତି ସେ ଭଳି ଶିକ୍ଷକଙ୍କ କଥା ମୁଁ କହୁନାହିଁ । ପୋଥିଗତ ବିଦ୍ୟାର ସଂସ୍ପର୍ଶ ତ୍ୟାଗ କରି ଯେ ନିଜର ଉପଲବ୍ଧ ସତ୍ୟଜ୍ଞାନ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିତରଣ କରି ଜଗଦୁଦ୍ଧାର କରିବେ, ସେଭଳି ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ

ଅପେକ୍ଷା କୌଣସି ଗୁଣରେ କମ୍ ନୁହେଁ । ମନୁଷ୍ୟର ନିମ୍ନଗାମିନୀ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିକୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗତିସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ଲାଗି ଯେଉଁମାନେ ଆପ୍ରାଣ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ସେହିମାନଙ୍କର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ । ବସ୍ତୁତଃ ସର୍ବସ୍ୱତ୍ୟାଗୀ ପରାର୍ଥକାରୀ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ହିଁ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାଜର ପ୍ରକୃତ ଶିକ୍ଷକ । ଯେଉଁମାନେ ଏଭଳି ଶିକ୍ଷକ ହେବେ, ଗେରୁଆ ପତାକା ଉଡ଼ାଇ ଭିକ୍ଷା ଆଦାୟ କରିବା ପାଇଁ ନୁହେଁ ପରନ୍ତୁ ବକ୍ଷ ଚିରି ବିନ୍ଦୁ ବିନ୍ଦୁ ରକ୍ତ ନିଗାଡ଼ି ଯେଉଁମାନେ ମାନବଶିଶୁ ମନରେ ମହତ୍ତ୍ୱ ଅନୁପ୍ରବିଷ୍ଟ କରିଦେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ ପ୍ରାଣପଣ ଯତ୍ନରେ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ କରିବାକୁ ହେବ । କାରଣ, ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟିଷ୍ଣୁ ପିତାର ସନ୍ତାନ ଯେପରି ସବଳ ହୁଏ ନାହିଁ ସେହିପରି ତପଃଶକ୍ତିହୀନ ଗୁରୁର ଶିଷ୍ୟ ମଧ ତେଜସ୍ୱୀ ହୁଏନାହିଁ । ତାଛଡ଼ା ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ ନ କଲେ ତପଃଶକ୍ତି ମଧ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମ୍ଭେମାନେ ଅସଂଯମର ପ୍ରବଳ ସ୍ରୋତରେ ଭାସି ଯାଉଛ । ଘୋଡ଼ାଦୌଡ଼ରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ହେଲା ପରି ଆଜି ତୁମ୍ଭେମାନେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ଜିଦ୍ କରି କିଏ ଆଗେ ଯାଇ ଧ୍ୱଂସ ମୁଖରେ ପଡ଼ି ପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ଉନ୍ମତ୍ତ ଆଗ୍ରହରେ ଆଖିବୁଜି ଦୌଡୁଛ । ବାଜେ ଲୋକଙ୍କ ମୁହଁରୁ ଯେଉଁ ତା କଥା ଶୁଣି ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିବା ତୁମ୍ଭ ପକ୍ଷରେ ଉଚିତ ନଥିଲା, ନାନା ପ୍ରକାରେ ତାହା ହିଁ କରି ଅବୈଧ କୌତହଳବଶତଃ ତୁମ୍ଭେମାନେ ଦିନକୁ ଦିନ ନରକର ରାସ୍ତା ଜରିଷ୍କାର କରି ଚାଲିଛ । କୌତୁକପ୍ରିୟ ଅଜା, ଆଈ ଭିଣୋଇ, ଭାଇର ଶଳା ପ୍ରଭୃତି ଆତ୍ମୀୟମାନେ ନାନା ଥଟ୍ଟା ପରିହାସ, ରଙ୍ଗରସ ଓ ଅଶ୍ଳୀଳ ରହସ୍ୟାଳାପ ମାଧମରେ ଅପରିଣତ ବୟସରେ ତୁମ ମନ ଭିତରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ କରି ଦେଉଛନ୍ତି । ତୁମେ ଆଜି ମାତୃଜାତିକୁ ମାଆ ପରି ଦେଖିବାକୁ ଶିଖି ନାହଁ । ସହୋଦରା ପ୍ରତିମାଙ୍କ ପ୍ରତି ଭ୍ରାତାର ଯୋଗ୍ୟ ନିର୍ମଳ ଭାବ ପୋଷଣ କରି ପାରୁନାହଁ । ଅପ୍ରାପ୍ତ ବୟସରେ କେବେ କେଉଁ ଅସତର୍କ

ଅକାଳ କାମୋଦ୍ରେକର କାରଣ ସମୂହ

ଗୁରୁଜନ, କେଉଁ ସ୍ଖଳିତ ଚରିତ୍ର ବିଦ୍ୟାଳୟ ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ଘରର ଅମାର୍ଜିତରୁଚି ଧାଈ, ଚାକର, ଚାକରାଣୀ ପ୍ରଭୃତିଙ୍କ ମୁହଁରୁ ନାନା ପ୍ରକାରର କଳୁଷିତ କାହାଣୀ ବା ପଙ୍କିଳ ସଙ୍ଗୀତ ଶ୍ରବଣ କରି ତୁମର ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଫଳତଃ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପରମାର୍ଥ ସଙ୍ଗୀତର କଦର୍ଥ କରି ତୁମେ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରୁଛ । ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମାନବର ଜୀବନ ଲୀଳାର ନିଷ୍କଳଙ୍କ ଅଂଶ ମଧ୍ୟରେ ବି ଅଶ୍ଳୀଳତା ଆରୋପ କରି ଖୁସି ହେଉଛ । କୁତ୍ସା ଶୁଣିବାରେ ଆଜି ତୁମର ଅପାର ଆନନ୍ଦ ଓ କୁତ୍ସାରଟନା କରିବାରେ ଆଜି ତୁମର ଅସୀମ ତୃପ୍ତି । କେଉଁଠି କିଛି ଆଦିରସପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ଶୁଣିବାର ଆଭାସ ପାଇଲେ ତୁମେ ସେଠାରେ ଉତ୍କର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ବସି ରହୁଛ । ବାସର ଘରେ ବର କନ୍ୟାଙ୍କ ସହିତ ନିଜର ଗୁରୁଜନ ମାନେ ଅସଙ୍ଗତ ରଙ୍ଗରସ କରିବା କଥା ଶୁଣି ଶୁଣି ଓ ପେଶାଦାର ଥିଏଟର ଓ କୁରୁଚି କଳଙ୍କିତ ସିନେମାରେ ଅଭିନେତା ଓ ଅଭିନେତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ଶାଳିନତାବର୍ଜିତ ନିର୍ଲ୍ଲଜ ନୃତ୍ୟ ଦେଖି ଦେଖି ଆଜି ତୁମର ମତିବିଭ୍ରମ ଘଟିଛି । ଫଳତଃ ତୁମେ ଆଜି ଦିନରାତି କେବଳ ରଙ୍ଗୀନ ସ୍ୱପ୍ନ ହିଁ ଦେଖୁଛ, ଦିବାନିଶି କୁଚିନ୍ତା କରି କରି କ୍ରମଶଃ ରସାତଳକୁ ଯାଉଛ ଓ କେବଳ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ହିଁ ଆହରଣ କରି ଚାଲିଛ । ଇତର ଜନ୍ତୁଙ୍କର ଯୌନମିଳନ ଦେଖି ଦେଖି ବୟସ୍କ ଓ ଫାଜିଲ ସହକ୍ରୀଡକ ଓ ସହପାଠୀମାନଙ୍କର କାମ ବିଷୟକ ଅଭିଜ୍ଞତା ଶୁଣି ଶୁଣି ଅସମୟରେ ତୁମର ରକ୍ତମାଂସର କ୍ଷୁଧା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବଢ଼ିଯାଇଛି ଏବଂ ସେହି କାମାନଳରେ ଇନ୍ଧନ ଯୋଗାଉଛନ୍ତି ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗର ଶିଳ୍ପଚତୁର ଔପନ୍ୟାସିକ, ଆଦିରସିକ କବି ଓ ତଥାକଥିତ ବସ୍ତୁତାନ୍ତ୍ରିକ ଚିତ୍ରକର । ଏମାନେ ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜର ବ୍ୟର୍ଥତା-ବିଡ଼ମ୍ବିତ କାମକଳୁଷିତ ଜୀବନର ଗୋପନ ଛବି ଗୁଡ଼ିକୁ ହିଁ ରସାଳ ସାହିତ୍ୟ ବା କମନୀୟ କବିତ୍ୱର ଆଖ୍ୟା ଦେଇ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ପରିବେଷଣ କରି ଯାଉଛନ୍ତି ଓ ନିଜ ନିଜର ପାପର କୁପ୍ରଭାବ ସମଗ୍ର ଜାତି ମଧ୍ୟରେ ସଂକ୍ରମିତ କରି ଦେଉଛନ୍ତି । ଅଗଠିତ ହୃଦୟ ଓ ମନ ନେଇ ତୁମେମାନେ ଏ ସବୁ ଉତ୍ତେଜକ ଚିନ୍ତାକୁ ବାଧା ଦେଇ ଅଟକାଇ ରଖିପାରୁନାହଁ ଓ ଦିନକୁ ଦିନ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର କାମପିପାସା ବରାବର ବଢ଼ିଚାଲିଛି ।

ଆଉ କଣ କରୁଛ ଜାଣ ? ଯୌବନର ପ୍ରଥମ ଉନ୍ମେଷରେ, ଅମୃତତ୍ୱର ଆଦ୍ୟ ଉଷାରେ ଯେତେବେଳେ ତୁମର ଦେହ ଓ ମନ କ୍ରମବିକାଶ ପଥରେ ପଦାର୍ପଣ ମାତ୍ର କରିଛି ସେତିକିବେଳେ ତୁମେ ନିଜର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଜନନ ଯନ୍ତ୍ରାଦିର ପରିଣତ ବିକାଶରେ ବାଧାସୃଷ୍ଟି କରି ଅବୈଧ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରୁଛ । ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଶୌର୍ଯ୍ୟବୀର୍ଯ୍ୟ ମେଧାମନୀଷା, ଉତ୍ସାହ ଉଦ୍ଦୀପନା, ଆୟୁ ଓ ଆରୋଗ୍ୟର ଯାହା ମୂଳ କାରଣ, ଯାହା ଦେହର ସମଗ୍ର ପେଶୀ, ତନ୍ତୁ ଓ ସ୍ନାୟୁର ଦୃଢ଼ତାସମ୍ପାଦକ ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମସ୍ତିଷ୍କ ଗଠନର ଯାହା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଉପାଦାନ, କ୍ଷଣିକ ସୁଖ ଲୋଭରେ ତୁମେ ତାର ଅପବ୍ୟବହାର କରୁଅଛ, କାଞ୍ଚନ ମୂଲ୍ୟରେ କାଚ କ୍ରୟ କରୁଅଛ ଏବଂ ନିତ୍ୟସୁଖ ବିନିମୟରେ କେବଳ ମୃତ୍ୟୁସଂଚୟ ହିଁ କରୁଅଛ । ଆଜି ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଇଚ୍ଛାକୃତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ନିଦ୍ରା ବିକାରରେ ବା ମୂତ୍ର ସହଯୋଗରେ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ଯେପରି କୌଣସି ମତେ ନ ହୋଇପାରେ ସେଥିଲାଗି ମନର ସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ପବିତ୍ରତା ନଷ୍ଟ କରୁଅଛ । ଆଜି ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ହୋଇ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟବ୍ରତ ସାଧନରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ହେବ । ତୁମ୍ଭେମାନେ କୁଚିନ୍ତା କରି କରି ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମନର ସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ପବିତ୍ରତା ନଷ୍ଟ କରୁଅଛ । ଆଜି ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କର ଯେ ଇହ ଜୀବନରେ ଥରକ ପାଇଁ ବି ମନକୁ କଳୁଷିତ କରିବ ନାହିଁ । କୁକଥା କହିବାକୁ ତୁମ ମନରେ କେତେ ଆଗ୍ରହ ନ ଆସୁଛି, କିନ୍ତୁ ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ତୁମକୁ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ନାରକୀୟ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଅବତାରଣା କରି ଆଉ ଜିହ୍ୱାକୁ ବିଷ୍ଠା ପ୍ରଲେପିତ କରିବ ନାହିଁ । କୁଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ତୁମ ମନରେ କେତେ କୌତୂହଳ ନ ଜନ୍ମୁଛି ! କିନ୍ତୁ ଆଜି ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ତୁମକୁ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ କୌଣସି ମତେ ତୁମର ଦୃଷ୍ଟି ଅସ୍ଥାନ ଓ ଅପାତ୍ର

ଆଜି ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ କର ଯେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ କରିବ ନାହିଁ, କୁପଥରେ ଯିବ ନାହିଁ

ଆଡ଼କୁ ଯେପରି ଧାବିତ ହୋଇ ନଯାଏ । ତୁମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ, ଦେହର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାଂସପେଶୀକୁ ସାମରିକ କର୍ମଚାରୀ ଭଳି ସଦାସର୍ବଦା ଆଜ୍ଞାବହ କରି ରଖିବା ଲାଗି ଦୃଢ଼ସଂକଳ୍ପ କରି କର୍ତ୍ତବ୍ୟପରାୟଣ ହୁଅ । କାରଣ ଯଦି ଯୌବନର ଏହି ମହାସମରରେ ତୁମେ ତୁମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ଦମନ କରି ନପାର, ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ଯଦି ଅସଂଯମ ଉପରେ ତୁମର ପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ନପାର, ତାହାହେଲେ ପିଲାଏ, ତୁମ ଜୀବନରେ କଲ୍ୟାଣ ତ ସୁଦୂରପରାହତ । ତେଣୁ ଆଜି ତୁମମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାଣ ବଞ୍ଚାଇବା ଲାଗି ହିଁ ପ୍ରାଣାନ୍ତକ ଉଦ୍ୟମ କରିବାକୁ ହେବ ।

କେଉଁ କେଉଁ କାରଣରୁ ଓ କି କି ଭାବରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଯେ କ୍ଷୟିତ ହୋଇପାରେ ସେ କଥା କଣ ତୁମ୍ଭେମାନେ ଜାଣ ? ସେତକ ଜାଣିପାରିଲେ ଆଉ ତୁମର କୁଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ରୁଚି ହେବ ନାହିଁ, କୁକଥା କହିବାକୁ ମନ ବଳିବ ନାହିଁ, ଅନ୍ତରାଳରୁ ଉଙ୍କିମାରି ନାରୀରୂପ ଦେଖିବା ସଉକ ରହିବ ନାହିଁ । ରକ୍ତରୁ ଶୁକ୍ରକୁ ନିଷ୍କାସନ କରି ଆଣିବା ପାଇଁ ଭଗବାନ ଯେଉଁ ବିଚିତ୍ର କାରଖାନାଟି ଅଣ୍ଡକୋଷଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି, ତିଳେମାତ୍ର କାମଭାବରେ ଉଦ୍ଦୀପନା ହେବାମାତ୍ରେ ସେଠାରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଅଲକ୍ଷ୍ୟରେ ବିରାଟ କର୍ମକୋଳାହଳ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ ଓ ଶୁକ୍ରକଣାଗୁଡ଼ିକ ଅତି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଶୁକ୍ରକୋଷ ବା ଶୁକ୍ରଜମା ହୋଇ ରହିବା ଭଣ୍ଡାରକୁ ଯିବାକୁ ଲାଗେ । କୌଣସି ଅଭ୍ୟାଗତ ଯଦି ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତିରେ ତୁମ ଗୃହକୁ ଆସନ୍ତି ସେଥିରେ ତୁମେ କଣ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଅ ? କିନ୍ତୁ କେହି ଯଦି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଦ୍ରୁତତା ସହକାରେ ତୁମ ଗୃହରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଥାଅ । ଯେତେବେଳେ ଶୁକ୍ରକଣାଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତି ଅପେକ୍ଷା ଦ୍ରୁତତର ଗତିରେ ଅଣ୍ଡକୋଷରୁ ଶୁକ୍ରକୋଷ ଆଡ଼କୁ ଯିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଉଣାଅଧିକେ କିଛି ନା କିଛି ଉତ୍ତେଜନା ଶୁକ୍ରକୋଷ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଉତ୍ତେଜନାର ପରିମାଣ ଅତି ଅଳ୍ପ ହେଲେ ମଧ ବାରମ୍ବାର ଉତ୍ତେଜିତ ହେବା ଫଳରେ ତୁମର ମେଜାଜ ଯେପରି ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହୋଇଯାଏ, ଶୁକ୍ରକୋଷର ଅବସ୍ଥା ଠିକ୍ ସେଇଆ ହୁଏ । ବାରମ୍ବାର ତୁମେ କୁଚିନ୍ତା, କୁକଥା

ବା କବର୍ଯ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ରତ ହେଲେ ବାରମ୍ବାର ଅଣ୍ଡକୋଷଦ୍ୱୟସ୍ଥ ଶୁକ୍ର ତିଆରି କରିବା କାରଖାନାରେ କୋଳାହଳ ଲାଗିଯାଏ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତି ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଶୁକ୍ର ବାରମ୍ବାର ଶୁକ୍ରକୋଷ ଦୁଇଟିରେ ପହଞ୍ଚିବାରୁ ଥରକୁ ଥର ଏପରି ବହୁତ ଥର, ସେଠାରେ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତା ଫଳରେ ଶୁକ୍ରକୋଷ ଦୁଇଟିରେ ଏପରି ଏକ ଅସହିଷ୍ଣୁତା-ପ୍ରବଣତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଯେ ସାଧାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ସବୁ ତୁଚ୍ଛ ଉତ୍ତେଜନା ଘଟିଲେ ଶୁକ୍ରକୋଷଦ୍ୱୟର ଆକୁଞ୍ଚନ ଘଟି ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ହେବା ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ, ତୁମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ଘଟାଇବା ଲାଗି ସେତିକି ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଫଳତଃ ସାମାନ୍ୟ ମନଃଚାଞ୍ଚଲ୍ୟରେ ବା ନଗଣ୍ୟ ଦୈହିକ ଅସତର୍କତାରେ ତୁମର କିଛି ନା କିଛି ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱସ୍ଥାନଭ୍ରଷ୍ଟ ହେବ ହିଁ ହେବ ଓ ତୁମକୁ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଦୁର୍ବଳ କରିବ ହିଁ କରିବ । ଏହି କାରଣରୁ ମୁଁ ବାରମ୍ବାର ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ କହିଥାଏ -

ଆତ୍ମସୁଖ ଇଚ୍ଛାମାତ୍ରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଅପଚୟ
ବିଶ୍ୱସୁଖ ଚିନ୍ତାମାତ୍ରେ ଆନନ୍ଦ ଉଦୟ ।

ତୁମ ଦେହ ଭିତରେ ଯେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ଯନ୍ତ୍ରପାତି, କଳକବ୍ଜା ଅଛି ତା ଭିତରୁ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ନାଭିମଣ୍ଡଳଠାରୁ ମଳଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପି ରହିଅଛି ସେଗୁଡ଼ିକର ସୁସ୍ଥତା ବା ଅସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ ବା ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ଖୁବ୍ ବେଶି ନିର୍ଭର କରେ । ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଅଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ମସ୍ତିଷ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ର ସହିତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟର ଏଭଳି ଗୁରୁତର ଓ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । ଶରୀର ଭିତରେ ଯେତେ ସ୍ନାୟୁ ଅଛି ସେ ସବୁର ମୂଳ କେନ୍ଦ୍ର ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ । କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ନାୟୁ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ସମ୍ବାଦ ବହନ କରିଆଣି ମସ୍ତିଷ୍କରୁ

ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କର ସମ୍ବନ୍ଧ

ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତି ଓ ଆଉ କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ନାୟୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଆଦେଶ ବହନ କରିନେଇ ବିଶେଷ ବିଶେଷ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗଙ୍କୁ ଅଭିପ୍ରାୟ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବାକୁ ବାଧ କରନ୍ତି । ମନେକର ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ସଙ୍ଗୀତ ହେଉଛି, ଗୀତ ବାଦ୍ୟର ଧ୍ୱନି ତରଙ୍ଗ ଆସି ତୁମ କର୍ଣ୍ଣପଟରେ ଆଘାତ କଲା । କର୍ଣ୍ଣପଟ ସହିତ ଯେଉଁ ସବୁ ସମ୍ବାଦବାହୀ ସ୍ନାୟୁର ସଂଯୋଗ ଅଛି ସେମାନେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ସେହି ସମ୍ବାଦ ଟେଲିଗ୍ରାଫ୍ କରି ନେଇ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେଲେ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସମ୍ବାଦ ପହଞ୍ଚିବା ମାତ୍ରେ ତୁମର ଏହି ଅନୁଭୂତି ଜାତ ହେଲା ଯେ ପାଖରେ କେଉଁଠି ସଙ୍ଗୀତ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଅଛି । ମନ ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କର ବଡ଼ ନିବିଡ଼ ସମ୍ବନ୍ଧ । ତେଣୁ ଉପରୋକ୍ତ ଅନୁଭୂତି ଜାତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତୁମେ ମନେ ମନେ ସଙ୍ଗୀତର ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ବା ପ୍ରତିକୂଳରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଲାଗିଲ ଓ ନାନା ଯୁକ୍ତି ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ଅତ୍ୟଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସେ ସଙ୍ଗୀତ ମଧୁର କି କର୍କଶ, ଶ୍ରବଣଯୋଗ୍ୟ କି ଅଶ୍ରାବ୍ୟ, ସେ ବିଷୟରେ ଏକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେଲ । ମନ ଯଦି କହିଲା ଭଲ ହେଉ ବା ମନ୍ଦ ହେଉ ତୁମେ ତାହା ଶୁଣିବା ଉଚିତ, ନ ଶୁଣିଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ, ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତୁମର ମସ୍ତିଷ୍କ ହୁକୁମ ଜାରି କଲା ଚାଲ ସେଠାକୁ ଯିବା । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆଜ୍ଞାବାହୀ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ଆଦେଶ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଲାଗି ପଡ଼ିଲେ ଓ ତୁମର ପଦଯୁଗଳ ଚାଲି ଚାଲି ତୁମକୁ ଏକାବେଳକେ ନେଇ ସଙ୍ଗୀତ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେଲେ । କିନ୍ତୁ ମନ ଯଦି କହିଲା - କଣ ମିଳିବ ସେ ସଙ୍ଗୀତରୁ ? ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାମ ମାରା କରି ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିବାରେ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରାଯାଇ ନପାରେ ଅଥବା ମନ ଯଦି କହିଲା - ମାଗଣାରେ ମିଳିଲେ ବି ଯେପରି ଅଫିମ ଖାଇବା କଥା ନୁହେଁ ସେହିପରି ବିନା ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଶୁଣିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଲା ବୋଲି ଯେଛା ସେ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇ ଯେଛା ସେ ଲୋକଙ୍କ ମୁହଁରୁ ବାଜେ ଗାନ ଶୁଣିଲେ ମନର ସ୍ଥିରତା, ପବିତ୍ରତା ଏବଂ ସଂସର୍ଗରେ ବିଶିଷ୍ଟତା ନଷ୍ଟ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆଜ୍ଞାବାହୀ ସ୍ନାୟୁଗୁଚ୍ଛ ତୁମ ଚକ୍ଷୁର ଗତି ଅନ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ସଞ୍ଚାଳିତ କରିଦେଲେ । ଚକ୍ଷୁ କର୍ଣ୍ଣ, ନାସିକା, ଜିହ୍ୱା ଓ ତ୍ୱକ୍- ଏ ଗୁଡ଼ିକ

ମନର ବହିଶ୍ଚକ୍ଷୁ ଓ ସମ୍ବାଦବାହୀ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ମନର ଟେଲିଗ୍ରାଫ ତାର । ମସ୍ତିଷ୍କ ମନର ପ୍ରକାଶ ଯନ୍ତ୍ର । ମନର ଯାବତୀୟ କ୍ରିୟାଶୀଳତା ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଟି ଭିତରେ ତାର ଲୀଳା ରଚୁଥାଏ । ଚକ୍ଷୁ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିଲେ, କର୍ଣ୍ଣ କଥା ଶୁଣିଲେ, ନାସିକା ଗନ୍ଧ ପାଇଲେ, ଜିହ୍ୱା ଆସ୍ୱାଦନ ପାଇଲେ, ତ୍ୱକ୍ ବସ୍ତୁସ୍ପର୍ଶ ପାଇଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନେ ବାର୍ତ୍ତାଟି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ନେଇ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତି ଓ ତା ଫଳରେ ଦେହର ଯାବତୀୟ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳୀର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଣ୍ଣିତ ହୁଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଯାବତୀୟ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରବୃତ୍ତିର ମୂଳହେଲା ମସ୍ତିଷ୍କ । ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତୁମ ମନରେ କାମ ଚିନ୍ତା ଉଦୟ ହୁଏ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶରୀରର ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ଏପରି ଭାବରେ ଚଳିବାକୁ ଆଦେଶ ଦିଏ ଯାହା ଫଳରେ ଦେହର ରକ୍ତସ୍ରୋତ ଅଧୋଗାମୀ ହୋଇ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଆଡ଼କୁ ଧାବିତ ହୁଏ ଓ ତାକୁ ସ୍ଫୀତ, ଦୃଢ଼ ଓ ଉତ୍ତେଜିତ କରିପକାଏ । ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ବିଶେଷ ବିଶେଷ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବାକୁ ଲାଗେ ଯାହା ଫଳରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ସମ୍ଭବପର ହୋଇଥାଏ ।

ଏ ବିଷୟ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ବୁଝାଇବାକୁ ହେଲେ ସଂପୃକ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକର ସଂସ୍ଥାନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପଦେ ଅଧେ କହିବାକୁ ହେବ । ତେଣୁ ଟିକିଏ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରି ମନଯୋଗ ଦେଇ ପଢ଼ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ (Brain)ର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ ସାପ ଲାଞ୍ଜ ଆକାରରେ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଭିତର ଦେଇ ତାର ଶେଷପ୍ରାନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିସ୍ତାର ଲାଭ କରିଅଛି । ଡାକ୍ତରୀ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହାକୁ ମେରୁସ୍ନାୟୁ (Spinalcord) କୁହାଯାଏ । ଏହା ହିଁ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ିର ପଥ ବୋଲି ଯୋଗାଚାର୍ଯ୍ୟମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରି ଦେଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ତଳପେଟରେ ଯେଉଁସ୍ଥାନ ଲୋମାବୃତ ହୁଏ, ଠିକ୍ ତାର ବିପରିତ ଦିଗରେ ଥିବା ଏହି ମେରୁସ୍ନାୟୁରୁ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ନାୟୁ ବାହାରିଛି

ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଉତ୍ତେଜନାର କାରଣ ସମୂହ

ଓ ତନ୍ତୁଧରୁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଏକତ୍ର ମିଳିତ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ସ୍ନାୟୁରେ ପରିଣତ ହୋଇଅଛି । ତାକୁ କୁହାଯାଏ ରତିସ୍ନାୟୁ । ସେହି ରତିସ୍ନାୟୁର ବହୁ ଶାଖା ପ୍ରଶାଖା ଜନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଚାରିଆଡ଼େ ବ୍ୟାପି ରହିଅଛି । ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ରତିସ୍ନାୟୁ ମାଧମରେ ଯେଉଁ ଶକ୍ତିପ୍ରବାହ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରଭୃତି ଯନ୍ତ୍ରକୁ ପ୍ରେରିତ ହୁଏ, ତାହାରି ଅତ୍ୟାଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଭାବରେ ହିଁ ରକ୍ତସ୍ରୋତର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ଦ୍ରୁତବେଗରେ ସଂଘଟିତ ହେବାରୁ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଉତ୍ଥାନଶୀଳ ପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ବୃଦ୍ଧ ଓ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଅନ୍ତି ।

ରତିସ୍ନାୟୁ

ମଳାଧାର, ମୂତ୍ରାଧାର ଓ କୃମୀ

ମୁଖ୍ୟତଃ ଉତ୍ଥାନଶୀଳ ପେଶୀ ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ହସ୍ତ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବସ୍ତୁର ପ୍ରଗାଢ଼ ସଂସ୍ପର୍ଶ ପାଇଲେ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହି କାରଣରୁ ମଧ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସହିତ ଘନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଯେ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରର କ୍ରିୟା-ବୈଷମ୍ୟ, ଅବସାଦ ବା ଉତ୍ତେଜନା ଘଟିଲେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ । ତୁମର ମୂତ୍ରସ୍ଥଳୀ ଓ ମଳାଧାର କଥା ଧରାଯାଉ । ମୂତ୍ରସ୍ଥଳୀ ମୂତ୍ରରେ ଓ ମଳାଧାର ମଳରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ମଳମୂତ୍ର ବହିର୍ଗମନ ପଥ ନ ପାଇଲେ ଯେ ଯାହାର ସ୍ଥଳୀରେ ଉତ୍ତେଜନା ସଂଚାର କରନ୍ତି ଓ ତା ଫଳରେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଘନ ଘନ ଉତ୍ତେଜନା ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଏହି କାରଣରୁ ମଳବେଗ ବା ମୂତ୍ରବେଗ ଧାରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ମଳମୂତ୍ର ବେଗ ଆସିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । ମସ୍ତିଷ୍କ, ମେରୁ ସ୍ନାୟୁ ଓ ପାକସ୍ଥଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ ଏହା ହିଁ ପ୍ରଯୋଜ୍ୟ । ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରରେ କୃମିର ଉପଦ୍ରବ ବେଶି ହେଲେ ଜନନ୍ଦ୍ରିୟରେ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ମଳତ୍ୟାଗ ପରେ ମୂଳ-ଶୋଧନୀ ମୁଦ୍ରା କରିବା ଭଲ । ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ଯେଉଁ ଆଚ୍ଛାଦନୀତ୍ୱକ୍ ରହିଅଛି ତା ଭିତର

ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ ରହିଲେ ସେଠାରେ ବୀଜାଣୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇପାରେ ଓ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ବୋଧହୁଏ ଏହି କାରଣରୁ କୌଣସି କୌଣସି ଧର୍ମସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକେ ଧାର୍ମିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବାଲ୍ୟବୟସରେ ପୁରୁଷର ଲିଙ୍ଗତ୍ୱକ ଛେଦନ କରନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ ପରେ ଓ ସ୍ନାନ ସମୟରେ ଭଲକରି ଲିଙ୍ଗ ଧୌତ କରିବା ଏକାନ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଗୋଟିଏ ନୁହଁ କି ଦୁଇଟି ନୁହେଁ, ଅସଂଖ୍ୟ ରକ୍ତବାହୀ ଶିରା ଓ ପ୍ରଶିରା ଜନନଯନ୍ତ୍ରର ସର୍ବାଙ୍ଗ ବ୍ୟାପି ରହିଅଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଗୁଡ଼ିଏ ଶିରା ଓ ପ୍ରଶିରା (Arteries) ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରୁ ଦେହ ଭିତରକୁ ପ୍ରେରିତ ହେଉଥିବା ରକ୍ତକୁ ପୁରୁଷାଙ୍ଗକୁ

ପୁରୁଷାଙ୍ଗର ଶିରା ଓ ଧମନୀ ସମୂହ

ପ୍ରେରଣ କରନ୍ତି । ଆଉ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଶିରା (Veins) ବା ଧମନୀ ସେହି ରକ୍ତ ସ୍ରୋତକୁ ଅନ୍ୟବାଟେ ପୁରୁଷାଙ୍ଗରୁ ବାହାର କରି ନେଇ ପୁନର୍ବାର ପରିଶୋଧନ ଲାଗି ଦେହ ଭିତର ଦେଇ ହୃତପିଣ୍ଡକୁ ପଠାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଯେଉଁ ଶିରା ଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ହୃତପିଣ୍ଡରୁ ପୁରୁଷେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରେରିତ ହୁଏ, କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚାପ ବା ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ଯଦି ସେଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟା ଅବରୁଦ୍ଧ ହୁଏ ତାହାହେଲେ ଅତିରିକ୍ତ ରକ୍ତର ଚାପରେ ଉପସ୍ଥ ଉତ୍ତେଜିତ, ଉନ୍ନମିତ, ବୃହଦାକାର ଓ କଠିନ ହୋଇଯାଏ ।

ତଳପେଟରେ ଉପସ୍ଥର ଯେତିକି ଅଂଶ ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଏ ସେତିକି ଉପସ୍ଥର ସବୁ ନୁହେଁ । ଉପସ୍ଥର କିଛି ଅଂଶ ବାହାରେ ଯେପରି ରହିଅଛି ତଳପେଟ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି କିଛି ଅଂଶ ରହିଅଛି । ବାହାରକୁ ଯେଉଁ ଅଂଶଟି ରହିଛି ସେ ସବୁତକ ମୂତ୍ରପଥ । ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଂଶଟି ପାଖାପାଖି ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଅଂଶ ମୂତ୍ରନଳୀ ବା ମୂତ୍ରପଥ (Urethra) ଅଟେ । ଏହି ଅଂଶଟି ମୂତ୍ରସ୍ଥଳୀ ଓ ଶୁକ୍ରକୋଷ, ଏହି ଦୁଇଟି ଭଣ୍ଡାର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ । ମୂତ୍ରସ୍ଥଳୀରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ମୂତ୍ର ସଞ୍ଚିତ ହେଲେ ଏହି ବାଟଦେଇ ତାହା

ବହିର୍ଗତ ହୁଏ । ଶୁକ୍ରକୋଷରେ ଯେତିକି ଶୁକ୍ର ରହିବା ପାଇଁ ଯାଗା ଅଛି ତହିଁରୁ ଅଧିକ ଶୁକ୍ର ସେଠାରେ ଜମା ହେବାକୁ ଲାଗିଲେ ବା କୌଣସି ଉତ୍ତେଜନା ଯୋଗୁଁ ଶୁକ୍ର କୋଷର ଆକୁଂଚନ ହେବାକୁ ଲାଗିଲେ ସେହି ଏକା ବାଟ ଦେଇ ଶୁକ୍ର ମଧ ବହିର୍ଗତ ହୁଏ । ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ଅଂଶ (Crus penis) ବା ଯୋନିଲିଙ୍ଗ ଓ ପୁରୁଷାଙ୍ଗ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରର ମଧବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଯୋଗୀମାନେ ଏ ସ୍ଥାନଟିକୁ ଯୋନିମଣ୍ଡଳ ବୋଲି କହନ୍ତି । ତେଣୁ ମୂତ୍ରନଳୀର ଦୁଇପାଖରେ ଥିବା ଲିଙ୍ଗର ଅଂଶଦ୍ୱୟକୁ ମୁଁ ଯୋନିଲିଙ୍ଗ ନାମରେ ଅଭିହିତ କରୁଛି

ଯୋନିଲିଙ୍ଗ ଓ ଜନନାଙ୍ଗର କୁଞ୍ଚନଶୀଳ ପେଶୀଦ୍ୱୟ

ଏହି ଯୋନିଲିଙ୍ଗ ଦୁଇଟି ଏକ ପ୍ରକାର କୁଞ୍ଚନଶୀଳ ପେଶୀ (Erector Penis) ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ ହୋଇ ରହିଅଛି । ପୁଂଯନ୍ତ୍ରର ଉତ୍ତେଜନା ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ ଏହି କୁଞ୍ଚନଶୀଳ ପେଶୀ ଦ୍ୱୟ ନିଜ ଗାତ୍ରକୁ କୁଞ୍ଚିତ କରି ବିପରୀତ ଦିଗରୁ ଯୋନିଲିଙ୍ଗ ଦୁଇଟିକୁ ଜୋରରେ ଚିପି ଧରନ୍ତି ଓ ତା ଫଳରେ ଯେଉଁ ଧମନୀ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ ଦେଇ ରକ୍ତସ୍ରୋତ ହୃତପିଣ୍ଡକୁ ଫେରି ଯିବାର କଥା ସେହି ଧମନୀ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିବା ଫଳରେ ରକ୍ତର ବହିଃନିର୍ଗମନ ଅବରୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ଅଥଚ ଯେଉଁ ସବୁ ଶିରାବାଟ ଦେଇ ରକ୍ତସ୍ରୋତ ପୁରୁଷେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ସେ ଗୁଡ଼ିକ ଏହି ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ ଥାଆନ୍ତି । ଫଳତଃ କାମଚିନ୍ତା ବା କାମକ୍ରିୟାର ଆଧିକ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ରକ୍ତ ପୁଂଯନ୍ତ୍ରକୁ ପ୍ରବାହିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ଉତ୍ତେଜନାର ପରିମାଣ ଉତ୍ତରୋତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାକୁ ଲାଗେ । ଉତ୍ତେଜନା ଯେତେବେଳେ ଚରମ ସୀମାରେ ପହଞ୍ଚେ ସେତେବେଳେ ଚଞ୍ଚଳୀକୃତ ଶୁକ୍ର ଆଉ ଶୁକ୍ରକୋଷ ଭିତରେ ରହି ନ ପାରି ପିଚିକି ପଡ଼ି ମୂତ୍ରନଳୀ (urethra)ର ମୁହଁରେ ଆସି ପହଞ୍ଚେ ଏବଂ କାମଗ୍ରନ୍ଥି (Prostrate Gland)ରୁ ନିଃସୃତ ତରଳ ରସ ସହିତ ମିଶି ତରଳୀକୃତ ହୋଇ ସବେଗେ ଦେହରୁ ବାହାରିଯାଏ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୂର୍ବୋକ୍ତ କୁଞ୍ଚଳଶୀଳ ପେଶୀ (Erector penis) ଦ୍ୱୟର ଚାପ

ବଜାୟ ରହିଥାଏ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ତସ୍ରୋତ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାହାରି ଯିବାର ବାଟ ନ ମିଳିବାରୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଉତ୍ତେଜନା ବଜାୟ ରହେ । କୁଞ୍ଚନଶୀଳ ପେଶୀଦ୍ୱୟ ଶିଥିଳ ହୋଇଗଲେ ଧମନିଗୁଡ଼ିକ ଉପରୁ ଚାପ କମିଯିବା ଫଳରେ ରକ୍ତର ବହିର୍ଗମନ ପଥ ଖୋଲିଯାଏ ଏବଂ ଉତ୍ତେଜନା ମଧ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଯେଉଁ ଅଂଶ ଦେଇ ମୂତ୍ର ବହିର୍ଗତ ହୁଏ ତାକୁ ମୂତ୍ରନାଳୀ ବା (urethra) କୁହାଯାଏ । ମୂତ୍ରସ୍ଥଳୀ ଓ ମୂତ୍ରନାଳୀ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଅଛି, ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ବେଷ୍ଟନ କରି କାମଗ୍ରନ୍ଥି (Prostate Gland) ଅବସ୍ଥିତ । ଆଚାର କଥା ମନେ ପଡ଼ିଲେ ଜିଭ ଆପେ ଆପେ ଯେପରି ଲାଳାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ମନରେ କାମଭାବ ଉଦୟ ହେବା ମାତ୍ରେ ଏହି କାମଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ଏକ

କାମଗ୍ରନ୍ଥି

ପ୍ରକାର ରସ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ନିଃସୃତ ହୋଇ ସମଗ୍ର ମୂତ୍ର ପଥକୁ ପିଚ୍ଛିଳ କରିଦିଏ ଯେପରିକି ଶୁକ୍ରର ବହିର୍ନିର୍ଗମନ ସହଜରେ ହୋଇପାରିବ । କାମବେଗ ହେତୁ ଶୁକ୍ର ଯେତେବେଳେ ବହିର୍ନିର୍ଗତ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଏହି କାମଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ଆଉ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ରସ ନିଃସୃତ ହୋଇ ଶୁକ୍ର ସହିତ ମିଶି ଶୁକ୍ରକୁ ତରଳ କରିଦିଏ । ସମଗ୍ର ଶରୀରବ୍ୟାପୀ ଶୋଣିତରାଶି ସହିତ ମିଶି ରହିଥିବା ବେଳେଶୁକ୍ର ଦୁଧରେ ଲହୁଣୀ ରହିବା ପରି ଅଦୃଶ୍ୟ ଭାବରେ ଥାଏ ଓ ଶୁକ୍ରକୋଷରେ ଆସି ରହିବା ବେଳେ ତାହା ଗାଢ଼ ଘନ ଓ କ୍ଷୀରବତ୍ ଦେଖାଯାଏ । ଉତ୍ତେଜନା ହେତୁ ଶୁକ୍ରକୋଷରୁ ପିଚିକି ପଡ଼ି ତାହା ମୂତ୍ରନାଳୀ ମୁହଁରେ ସ୍ଖଳିତ ହେବାମାତ୍ରେ ତା ସହିତ କାମଗ୍ରନ୍ଥି ନିଃସୃତ ତରଳ ରସ ମିଶିବାରୁ ତାହା ମୂତ୍ରନଳୀ ବାଟେ ସହଜରେ ନିର୍ଗତ ହୋଇଯାଏ ।

ଉପସ୍ଥର ପ୍ରକୃତ ମୂଳ ହେଉଛି ଏହି କାମଗ୍ରନ୍ଥି । ଯୋଗୀମାନେ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ନାମକ ଚକ୍ରର ପରିକଳ୍ପନା କରିଯାଇଛନ୍ତି ।

ମୂତ୍ରପଥ ବାଟେ ଶୁକ୍ର ବହିର୍ଗତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ତାହା ଶୁକ୍ରକୋଷ (Seminal vesicles) ଦ୍ୱୟରେ ଅବସ୍ଥାନ କରେ । ଆଗରୁ କହିଛି ଯେ, ମୂତ୍ରସ୍ଥଳୀ ଓ

ମୂତ୍ରପଥର ସଂଯୋଗସ୍ଥଳକୁ ବେଷ୍ଟନ କରି କାମଗ୍ରନ୍ଥି ବିଦ୍ୟମାନ । ଏହି

ଶୁକ୍ରକୋଷ ଦ୍ୱୟ

କାମଗ୍ରନ୍ଥିର ଉପରଅଂଶର ପଛପଟେ ଶୁକ୍ରକୋଷଦ୍ୱୟ ଦୁଇପାଖରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଏହାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ଇଞ୍ଚ ହେବ ଓ ଏହା ମହୁଫେଣା ପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଖୋପରେ ବିଭକ୍ତ । ଉଭୟ ଅଣ୍ଡକୋଷରୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମନଳ ବାହାରି ଏହି ଶୁକ୍ରକୋଷ ଦୁଇଟି ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଅଛି । ଶୁକ୍ର ଅଣ୍ଡକୋଷରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ଏହି ନଳ ଦୁଇଟି ଭିତରେ ଯାଇ ଶୁକ୍ରକୋଷରେ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ । କାମ ଉତ୍ତେଜନା ବହୁତ ସମୟ ସ୍ଥାୟୀ ହେଲେ ବା କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲେ କାମବେଗ ଯେତେବେଳେ ଅସହନୀୟ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଶୁକ୍ରକୋଷ ଦୁଇଟି ହଠାତ୍ ଜୋରରେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାରମ୍ବାର କୁଞ୍ଚିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ ଓ ମହୁଫେଣାର ଖୋପ ପରି ରହିଥିବା ଶୁକ୍ର ଖୋପ ଗୁଡ଼ିକରୁ ଶୁକ୍ର ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ନିର୍ଗତ ହୋଇ ମୂତ୍ରନଳୀରେ ପଡ଼େ ଓ କାମଗ୍ରନ୍ଥି ନିଃସୃତ ରସ ସହଯୋଗରେ ତରଳୀକୃତ ହୋଇ ଦେହରୁ ବାହାରିଯାଏ ।

ସପ୍ତଧାତୁର ସାର ଶୁକ୍ର ଓ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଦ୍ୱୟ

ଶୁକ୍ରଧାତୁ ଦେହର ରସ ରକ୍ତ ପ୍ରଭୃତି ସପ୍ତମଧାତୁର ସାରପଦାର୍ଥ । ଏହା ଶରୀରର ରକ୍ତରାଶି ସହିତ ମିଶିକରି ଥାଏ । ଦୁଗ୍ଧ ସହିତ ଲହୁଣୀ ଯେପରି ଓତପ୍ରୋତଃ ଭାବରେ ମିଶି ରହିଥାଏ, ଶରୀରର ସାରବସ୍ତୁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ମଧ ସେହିପରି ରକ୍ତ ସହିତ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଭାବରେ ମିଶି ରହିଥାଏ । ମନ୍ଥନ କଲେ ଦୁଗ୍ଧରୁ ଲହୁଣୀ ଯେପରି ଅଲଗା ହୋଇଯାଏ, ଦୈହିକ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତେଜନା ହେତୁ ରକ୍ତସ୍ରୋତ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଆଡ଼କୁ ଧାବମାନ ହେଲେ ଅଣ୍ଡକୋଷସ୍ଥ ରକ୍ତରୁ ଦେହର ସାରାତ୍‌ସାର ପଦାର୍ଥଟିକକ ସେହିପରି ଅଲଗା ହୋଇ ଶୁକ୍ରକୋଷରେ ଯାଇ ଜମା ହୁଏ । ପୁରୁଷେନ୍ଦ୍ରିୟର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉତ୍ତେଜନା ଜନ୍ମିବାର କୌଣସି କାରଣ ଘଟିଲେ ଏହି ପ୍ରାଣରୂପୀ ଶୁକ୍ର ଅଣ୍ଡକୋଷରୁ ସବେଗେ ବହିର୍ନିକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇ

ଦେହଭ୍ରଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଏହି ପରି ହେବାକୁ ଲାଗିଲେ କ୍ରମଶଃ ବଳ, ବୁଦ୍ଧି ଓ ମେଧା ବିନଷ୍ଟ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେହ ଓ ମନ ସବୁ ପ୍ରକାରର ଦୁର୍ବଳତା ଓ ଅକଲ୍ୟାଣର ଆକରରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ପରିଚାଳନା ବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖଚିନ୍ତା ହେତୁ ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ଯେତେ ଅଧିକ ରକ୍ତ ସଂଚାଳିତ ହେବ, ସେତିକି ଅଧିକ ପରିମାଣ ଶୁକ୍ର ରକ୍ତରୁ ପୃଥକୀକୃତ ହେବ ଏବଂ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଦୁଇଟି ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରୁ ଯେତେ ଅଧିକ ପରିମାରଣରେ ଶୁକ୍ର ମଥିତ ହେବ ସେତିକି ଅଧିକ ପରିମାଣ ଶୁକ୍ର ବ୍ୟୟିତ ହେବାଲାଗି ଶୁକ୍ରକୋଷରେ ଆସି ସଞ୍ଚିତ ହେବାକୁ ଲାଗିବ । ଶୁକ୍ରକୋଷରୁ ଯେତେ ଅଧିକ ପରିମାଣ ଶୁକ୍ର ବ୍ୟୟିତ ହେବ ସମଗ୍ର ଦେହର ରକ୍ତରାଶି ସେତିକି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ନିସ୍ତେଜ, ମଳିନ, ବିବର୍ଣ୍ଣ ରୋଗଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ଦମନ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ଓ କ୍ଷୀଣସ୍ରୋତା ହୋଇପଡ଼ିବ । ଫଳତଃ ଦେହର ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ନାୟୁ ମଧ ଦେଇ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ସେସବୁ ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିବ ଓ ରକ୍ତ ବିଶୋଧନ ଯନ୍ତ୍ର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଦିନକୁ ଦିନ ରୁଗ୍‌ଣ ଓ ଦୁର୍ବଳ ହେବାକୁ ଲାଗିବ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେହ ବା ମନର ଅତ୍ୟଧିକ କାମୋତ୍ତେଜନା ବା କାମଭାବ ବଜାୟ ରହିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଦୁଇଟି ରକ୍ତରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣ ଶୁକ୍ର ପୃଥକ୍ କରି କେବଳ ଶୁକ୍ରକୋଷକୁ ପଠାଇବାକୁ ଲାଗନ୍ତି, ଠିକ୍ ଯେପରି ବର୍ଷାଦିନେ ଜୁଆର ଆସିଲେ ଚାନ୍ଦପୁର ଓ ଗୋଆଲନ୍ଦର ମାଛ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଇଲିଶି ମାଛ ଆସାମ ବା କଲିକତାକୁ ଚାଲଣ କରନ୍ତି । ଆସାମବାସୀ ବା କଲିକତାବାସୀଙ୍କର ମାଛ ଖାଇବା ସାମର୍ଥ୍ୟର ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ସୀମା ଅଛି । ଚେଷ୍ଟା କରି ସେହି ସାମର୍ଥ୍ୟର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇ ହୁଏ, କାରଣବଶତଃ ତାହା ମଧ କମିଯାଇପାରେ । ଆସାମ ବା କଲିକତା ବାସିନ୍ଦାଙ୍କର ଯେତିକି ଇଲିଶି ମାଛ ଖାଇବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଛି ତା ଅପେକ୍ଷା ବେଶି ଇଲିଶି ମାଛ ଯଦି ଚାଲାଣ ହୁଏ ତାହାହେଲେ ସେହି ସୁସ୍ୱାଦୁ ଇଲିଶି ମାଛ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ପରିଗୃହୀତ ନ ହୋଇ ପାଇଖାନାରେ ନିକ୍ଷିପ୍ତ ହୁଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଶୁକ୍ରକୋଷ

ଦୁଇଟିର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଛି ଯେଉଁ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବଳରେ ଅଣ୍ଡକୋଷରୁ ପ୍ରେରିତ ଶୁକ୍ରର କିୟଦଂଶ ଶୁକ୍ରକୋଷ ପ୍ରତ୍ୟହ ଶୋଷଣ କରି ନେଇପାରେ ଓ ଯୋଗୀମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ଶୁକ୍ରକୋଷ ଦୁଇଟି ଶୁକ୍ରକୁ ଶୋଣ କରି ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ଶୁକ୍ର ସମଗ୍ର ଦେହରେ ଖେଳାଇ ଦେଇପାରେ ସେତିକି ପରିମାଣ ଓଜଃ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସଞ୍ଚାରିତ ହୁଏ । ଦୈନିକ ଯେତିକି ପରିମାଣ ଶୁକ୍ରକୁ ଶୋଷଣ କରି ପୁନର୍ବାର ତାକୁ ଦେହ ଭିତରକୁ ପ୍ରେରଣ କରିବା ସାମର୍ଥ ଶୁକ୍ରକୋଷର ଅଛି, ଅଣ୍ଡକୋଷ ଦୁଇଟି ଯଦି ତାଠାରୁ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଶୁକ୍ର ଶୁକ୍ରକୋଷକୁ ପଠାଇବାକୁ ଲାଗନ୍ତି ତାହାହେଲେ କିଛି କିଛି ଶୁକ୍ର ଅଣ୍ଡକୋଷରେ ଜମିବା ଫଳରେ କ୍ରମଶଃ ଶୁକ୍ରକୋଷଦ୍ୱୟ ଶୁକ୍ରରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ କଳସୀରେ ସାମାନ୍ୟ ଧକ୍କା ଲାଗିଲେଯେପରି ପାଣି ଉଚ୍ଛୁଳି ପଡ଼େ ସେହିପରି ସାମାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ବା ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନାରେ ଜ୍ଞାତସାରରେ ବା ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ଶୁକ୍ର ସ୍ଖଳିତ ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁ ମାଠିଆରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିଥାଏ ତାକୁ ଖୁବ୍ ବେଶି ଓଲଟ ପାଲଟ କଲେ ସେଥିରୁ ବି ପାଣି ଉଚ୍ଛୁଳି ପଡ଼େ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଶୁକ୍ରକୋଷ ଦୁଇଟିରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣ ଶୁକ୍ର ଜମା ରହି ନଥିଲା ବେଳେ ବି ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତେଜନାର କାରଣ ଘଟେ ତେବେ ଶୁକ୍ର ସ୍ଖଳିତ ହୋଇଯାଏ । ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ସରୁ ଛିଦ୍ର ଥିବା ଗୋଟିଏ କଳସୀ ଯଦି କୌଣସି ଗଛ ମୂଳରେ ବସାଇ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ସେ କଳସୀଟି ଯଦି ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ଯେ, ଯେତେ ପାଣି କଳସୀ ଭିତରେ ଢ଼ଳା ହେଲେ ବି କଳସୀ ସବୁପାଣି ନେଇ ଗଛର ମୂଳରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେବ, ତାହାହେଲେ ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ବି ସେ କଳସୀଟିରୁ ପାଣି ଉଚ୍ଛୁଳି ପଡ଼ିବାର ଆଦୌ ଆଶଙ୍କା ନଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଅଣ୍ଡକୋଷ ଦୁଇଟିରୁ ଯେତେ ବେଶି ଶୁକ୍ର ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଶୁକ୍ରକୋଷ ଦୁଇଟିକୁ ପ୍ରେରିତ ହେଉ ପଛକେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ଅଣ୍ଡକୋଷ ଦୁଇଟିର ସ୍ୱାଭାବିକ ଶକ୍ତିରେ ହେଉ, ଅନୁଶୀଳନ ଲବ୍ଧ ଯୌଗିକ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ହେଉ ବା ଅଲୌକିକ ଈଶ୍ୱର କୃପାରୁ ହେଉ, ସେ ସବୁତକ ଶୁକ୍ରକୁ ପୁନର୍ବାର

ଶରୀର ଭିତରକୁ ଓଜଃ ରୂପେ ପଠାଇ ଦେଇପାରେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଏହା ହିଁ ହେଲା ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମୋଟାମୋଟି ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟ ଓ ଯୌଗିକ ସତ୍ୟ । ଥରେ ପଢ଼ି ଏ ବିଷୟଟି ଯଦି ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝି ନ ପାରିବ, ତେବେ ଏକାଧିକ ବାର ଏହି ଅଂଶଟି ପଢ଼ିବ । ତାହାହେଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟର ପ୍ରତିକାରର ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ବୁଝିବାକୁ ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ ।

ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟକୁ ସମ୍ୟକ୍ ଭାବରେ ନିବାରଣ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଭାରତୀୟ ଯୋଗୀମାନେ ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ସାଧନ କରିଯାଇଛନ୍ତି । ଅଣ୍ଡକୋଷରୁ ଶୁକ୍ରକୋଷକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଶୁକ୍ର ଯେପରି ଯାଇ ନ ପାରିବ, ଦଳେ ଏହି ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ବିଭିନ୍ନ ଯୌଗିକ କୌଶଳ ଅନୁଶୀଳନ କରିଯାଇଛନ୍ତି । ରକ୍ତରୁ ଶୁକ୍ରକୁ ପୃଥକ୍ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଯଦି ନ କରେ ବା ଶୁକ୍ରକୁ ଅଣ୍ଡକୋଷ କୁ ଶୁକ୍ର କୋଷକୁ ପ୍ରେରଣ କରିବା ଲାଗି ଯେଉଁ ଶୁକ୍ରବାହୀ ସୂକ୍ଷ୍ମ ନଳ ଦୁଇଟି ଅଛି, ସେ ଦୁଇଟି ଯଦି ଛିନ୍ନ ହୋଇଯାଏ ବା ଶରୀରରୁ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଯଦି ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଯାଏ, ତାହାହେଲେ ପୁରୁଷତ୍ୱ, ତେଜ, ବୀର୍ଯ୍ୟ, ଉତ୍ସାହ, କର୍ମଠତା ପ୍ରଭୃତି ରହି ନ ପାରେ । ତେଣୁ ଅଣ୍ଡକୋଷର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଓ ତାର ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖି ଏହି ଯୋଗୀମାନେ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା ହେବାର ପଥ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିଛନ୍ତି । ଆଉ ଦଳେ ଯୋଗୀ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶୁକ୍ରକୋଷ ଦୁଇଟିର ଶୁକ୍ରରଣୀ ଶକ୍ତିକୁ ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିବା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମୋକ୍ତ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ଆବିଷ୍କାର ମଧ୍ୟରୁ ସୁଖଗୋମୁଖାସନର ନାମ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇପାରେ । ଶେଷୋକ୍ତ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ଆବିଷ୍କାର ସମ୍ପର୍କରେ ସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରାର ନାମ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇପାରେ । ପରବର୍ତ୍ତୀକାଳରେ ଏହି ଉଭୟ ପନ୍ଥା ଏକତ୍ର ମିଳିତ ହୋଇଯାଇଥିଲା ଏବଂ ଘେରଣ୍ଡସଂହିତା ପ୍ରଭୃତି ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ତାପରେ ରଚିତ ହୋଇଥିଲା ।

ଏ ସମ୍ପର୍କରେ କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ କଥା କହିବାର ଅଛି । ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ଦେହ-

ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଶୁକ୍ର ଧାରଣର ଯୌଗିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଜାଣିଗଲେ ଯେ ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ନିବାରିତ ହେବ, ତାହା ନୁହେଁ । ରିପୁଦମନ ପାଇଁ ତୁମର ଐକାନ୍ତିକ ଆଗ୍ରହ ଓ ପ୍ରବଳ ଉଦ୍ୟମ ନଥିଲେ ଏହା ହେବ ନାହିଁ । କୌଣସି ବିଷୟ ଜାଣିବା ଗୋଟିଏ କଥା ଓ ସେ ବିଷୟରେ ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜ୍ଜନ କଲ ସେହି ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା । ଏ ଦୁନିଆରେ କେତେ କେତେ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ନରନାରୀ କେତେ ପରିଶ୍ରମ କରି ନାନା ମଙ୍ଗଳଜନକ ବିଷୟରେ କେତେ ଯେ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରି ନାହାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଆଳସ୍ୟ ଓ ଔଦାସ୍ୟବଶତଃ ସେହି ଜ୍ଞାନାନୁଯାୟୀ ସଦାଚାର ପାଳନ କରି ପାରି ନାହାନ୍ତି । ଫଳରେ ଏତିକି

ଖାଲି ବହି ପଢ଼ିଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ, ତଦନୁଯାୟୀ କାମ କରିବାକୁ ହେବ

ହୋଇଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ରସନା କେବଳ ଉଚ୍ଚ ଉଚ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବହୁ କଳଭାଷଣରେ ମୁଖରିତ ହୋଇଅଛି କିନ୍ତୁ ଜ୍ଞାନାମୃତର ମଧୁମୟ ଅସ୍ୱାଦନ କେବେହେଲେ ସେମାନଙ୍କ କପାଳରେ ଜୁଟି ପାରିନାହିଁ । ଏଭଳି ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର କଦାପି ଯେପରି ନ ହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ସାବଧାନ । ଖାଲି କଥା କହିବାକୁ ଓ ବହି ପଢ଼ିବାରେ ଯେପରି ଜୀବନ ବିତି ନ ଯାଏ । କଥା ଯଦି କହିବ, କେବଳ ଜୀବନ ଗଠନ ଲାଗି କହିବ, ବାଚାଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ ଲାଗି ନୁହେଁ । ବହି ଯଦି ପଢ଼ିବ, କେବଳ ଜୀବନ ଗଠନ ଲାଗି ପଢ଼ିବ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅଯଥା କ୍ଳାନ୍ତ, ଶ୍ରାନ୍ତ ଓ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ନୁହେଁ । ଲୋଡ଼ା ଆତ୍ମଦର୍ଶନ ଲାଗି ଆଗ୍ରହ, ଲୋଡ଼ା ଆତ୍ମଗଠନ ଲାଗି ଉତ୍ସାହ, ଲୋଡ଼ା ପାପପ୍ରଲୋଭନକୁ ଛତ୍ରଭଙ୍ଗ କରିବା ପାଇଁ ଅମିତ ଅଧ୍ୟବସାୟ । ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ହିଁ ଜୀବନରେ ଜାଗରଣ ଆଣିବାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା, ଅଳସ କଳ୍ପନା ବା ବାଗ୍ ବିଳାସିତା ନୁହେଁ । ଜ୍ୱଳନ୍ତ ବହ୍ନିଶିଖା ପରି ତୁମ ଅନ୍ତରର ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ପ୍ରଦୀପ୍ତ କର, ଉତ୍ସାହ ଘୃତସିଞ୍ଚନରେ ତାକୁ ଅନନ୍ତ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ କର, ଅହର୍ନିଶ ଅଧ୍ୟବସାୟ ସହକାରେ ତାର ଉତ୍ତାପକୁ ଅନିର୍ବାଣ ରଖ ।

ଉପସ୍ଥ ସଂଯମ ମାତ୍ର
ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ
"ସର୍ବତଃ-ସଂଯମ"
ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟକୁ ବୁଝାଏ

-ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସ୍ୱରୂପାନନ୍ଦ

ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟର କାରଣସମୂହ

ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟର କାରଣ ତ୍ରିବିଧ । ଯଥା ୧. ମାନସିକ, ୨. ପ୍ରକ୍ରିୟାଗତ ଓ ୩. ବସ୍ତୁପ୍ରଭାବଜାତ ।

ମନେ ମନେ ତୁମେ କାମ ଚିନ୍ତା କଲ, ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତୁମର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉତ୍ତେଜିତ ହେଲା, ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଦେଇ ଶକ୍ତିପ୍ରବାହ ତୁମ ଅଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଲା ଏବଂ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ହେଉ ବା ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ସ୍ୱପ୍ନ ଯୋଗେ ହେଉ ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ହେଲା, - ଏହା ହିଁ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟର ମାନସିକ କାରଣ ।

ଯେଉଁ ସବୁ ଅଙ୍ଗର ସଂଚାଳନରେ କାମୋତ୍ତେଜନା ଜାତ ହୁଏ ସେହି ସବୁ ଅଙ୍ଗ ଅବୈଧ ଭାବରେ ବା ଅସତର୍କ ଭାବରେ ତୁମେ ପରିଚାଳନା କଲ ଓ ତା ଫଳରେ ଶୁକ୍ର କ୍ଷୟ ହେଲା, - ଏହା ହିଁ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟର ପ୍ରକ୍ରିୟାଗତ କାରଣ ।

ଯେଉଁ ସବୁ ବସ୍ତୁ ଦର୍ଶନ କଲେ, ସ୍ପର୍ଶ କଲେ, ଦେହରେ ଧାରଣ କଲେ ବା ଆହାର କଲେ କାମ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ, ସେ ସବୁ ତୁମେ ନିର୍ବିଚାରରେ ଦର୍ଶନ କଲ, ସ୍ପର୍ଶ କଲ ବା ଆହାର କଲ । ତା ଫଳରେ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳୀରେ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ହେଉ ବା ବିଳମ୍ବରେ ହେଉ, ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷରଣ ହେଲା - ଏହା ହିଁ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟର ବସ୍ତୁ-ପ୍ରଭାବଜାତ କାରଣ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ କରିବାକୁ ହେଲେ ଏହି ସବୁ କାରଣ ଓ ପ୍ରତି-କାରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ଜନ କରି ଚଳିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଥମତଃ କାମମୂଳକ ଚିନ୍ତା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ନିଷିଦ୍ଧ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ନିରର୍ଥକ ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେବ । ତୃତୀୟତଃ ନିଷିଦ୍ଧ ବସ୍ତୁସମୂହର ସ୍ପର୍ଶ ଓ ସଂଶ୍ରବ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ ।

କାମ ଚିନ୍ତା ଦମନ ଖୁବ୍ ସହଜ କଥା ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ସେତକ ନ କଲେ ତୁମ ଜୀବନରେ ମଙ୍ଗଳ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଆପ୍ରାଣ ଚେଷ୍ଟା କରି କାମକୁ ଦମନ

କରିବାକୁ ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ ହିଁ ହେବ । କାରଣ, ସାଧାତୀତ ଶ୍ରମ, ଶୀତତାପର କଠୋର ଉତ୍ପୀଡନ, ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଅପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ, ସୁନିଦ୍ରାର ଅଭାବ, ଏପରିକି, ଅନେକ ସମୟରେ ଗଞ୍ଜିକା, ମଦ୍ୟ ପ୍ରଭୃତିର ଆସକ୍ତି ମନୁଷ୍ୟକୁ ଯେତେ ଦୁର୍ବଳ ଅସହାୟ, ଅକର୍ମଣ୍ୟ ଓ ପଶୁବତ୍ କରି ନ ପାରେ, ଏକମାତ୍ର କାମ ଚିନ୍ତା ତାହା କରିପାରେ । ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନତନ୍ତୁକୁ କାମ ଚିନ୍ତା ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ଖାଇଯାଏ । ଶ୍ରମକ୍ଲାନ୍ତ, ଅନଶନକ୍ଲିଷ୍ଟ, ରୋଗଶୀର୍ଣ୍ଣ, ଜରାଜୀର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯେତିକି ମନୋବଳ, ସତ୍ସାହସ ଓ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ ଜଣେ ତଥାକଥିତ ସୂକ୍ଷ୍ମଦେହୀ କାମୁକଠାରେ ତୁମେ ତାର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ତେଜସ୍ୱିତା ବି ଆଶା କରି ନପାର । କାମୁକର ଚିତ୍ତ ବଡ଼ ଦୁର୍ବଳ, ତେଣୁ ସେ ଦୌଡ଼ି ଦେଖିଲେ ସାପ ବୋଲି ଭାବେ ଗଛର ଡାଳ ହଲିଲେ ବାଘ ବୋଲି ଡରେ, ରାସ୍ତାର ଚୌଛକରେ ଭୂତ ଦେଖେ, ନିଜ ନିଃଶ୍ୱାସ ଶବ୍ଦରେ ଚମକିପଡ଼ି ଚାରିଆଡ଼କୁ ଭୟ ବିହ୍ୱଳ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚାହେଁ । କାମୁକ ମନେ ମନେ ଜାଣେ ଯେ ସେ ଭଗବାନଙ୍କର ବିଦ୍ରୋହୀ ସନ୍ତାନ, ସେ

ଅସଂଯମର ଦୁର୍ଗତି

ଶୈତାନର କ୍ରୀତଦାସ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତକୁ କଳଙ୍କ କାଳିମାରେ ଆଚ୍ଛନ୍ନ କରି ସେ ଜନ୍ମେ ଜନ୍ମେ କେବଳ ଦୁଃଖ, ଅନ୍ତର୍ଦାହ ଓ ମନସ୍ତାପ ସଂଗ୍ରହ କରୁଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଅସତ୍ଚିନ୍ତା ତା ଦେହର ଅଣୁପରମାଣୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ହୁଏତ ସ୍ୱଭାବଚ୍ୟୁତ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟଭ୍ରଷ୍ଟ ନଚେତ୍ ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତ ଓ କେନ୍ଦ୍ରଭ୍ରଷ୍ଟ କରି ଦେଉଛି, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଆଜି ତାର ମନୁଷ୍ୟମୂର୍ତ୍ତି ଆଢୁଆଳରେ ଦେବମୂର୍ତ୍ତି ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ନ ହୋଇ ଗୁଡ଼ାଏ ପଶୁ ଜାନୁଆର ଉଙ୍କି ମାରୁଛନ୍ତି । ତାର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ମନଚାଞ୍ଚଲ୍ୟର ଆଘାତ ଓ ଅପଘାତରେ ଜର୍ଜରିତ ହୋଇ ମୂର୍ଚ୍ଛାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଛି, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେ ଆଜି କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଚିନ୍ତାରେ ଦୀର୍ଘକାଳ ମନୋନିବେଶ କରି ପାରୁନାହିଁ, କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମରଣ ପଣ କରି ଅବିଚଳିତ ନିଷ୍ଠାରେ ଲାଗି ରହିପାରୁନାହିଁ । କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଆଦର୍ଶର ପାଦତଳେ ଜୀବନ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିବାକୁ ସେ ଅସମର୍ଥ । ମୁହଁରେ ସେ ଯାହା କହୁ ପଛକେ, ବାହାରକୁ ସେ ଯେତେ

ଚହଟ ଚିକ୍‌କଣ ଦିଶୁ ପଛକେ, ତା ଜୀବନରେ ସୁଖ ନାହିଁ, ମନରେ ଆନନ୍ଦ ନାହିଁ, ହୃଦୟରେ ଶାନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଶାନ୍ତିର ହଳାହଳ ବିଷରେ ତାର ଦେହ ମନ ନିୟତ ଜର୍ଜରିତ, ଅଶ୍ୱସ୍ତି ଦାବାନଳରେ ଯେପରି ତାର ଅସ୍ତିତ୍ୱଟା ସୁଦ୍ଧା ଦଗ୍ଧୀଭୂତ ହୋଇ ଯାଉଛି । ତାର ମୁଖମଣ୍ଡଳ ପ୍ରତି ଦୃକ୍‌ପାତ କରି ଦେଖ, ତାର ଲଲାଟର କୁଞ୍ଚିତ ରେଖାଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖ, ତାର କୋଟରାଗତ ହତାଶା ଜର୍ଜରିତ ଚକ୍ଷୁ ଦୁଇଟିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଦେଖ, ବାହାରର ପୋଷାକପରିଚ୍ଛଦର ଭଡଙ୍ଗ ଭେଦକରି ତାର ରିକ୍ତତା, ତାର ଅସହାୟତା ଓ ତାର ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର ପ୍ରମାଣ ତୁମେ ଅକ୍ଳେଶରେ ପାଇ ପାରିବ । ସେଇଥିପାଇଁ କହୁଛି, ପୂର୍ବୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କଥାର ଯଥାର୍ଥତା ଆଜି

ଆଉ କେତେକାଳ ଉଦାସୀନ ହୋଇ ରହିବ?

ମନେ ମନେ ଉପଲବ୍ଧି କରି ପ୍ରକୃତ ମନୁଷ୍ୟ ହେବାପାଇଁ ଉଦ୍‌ଯୋଗ କର । ଆଉ କେତେ କାଳ ହେଳାରେ କଟାଇବ ? ଆଉ କେତେ ଦିନ ଉଦାସୀନ ରହି ମୃତ୍ୟୁର କରାଳ କବଳ ଆଡ଼କୁ ଗଡ଼ି ଗଡ଼ି ଯାଉଥିବ ? ଆଉ କେତେଦିନ ନିଜର ପୂର୍ବପୁରୁଷଙ୍କର ପୌରୁଷସ୍ପର୍ଦ୍ଧିତ ଗରିମା ଗର୍ବିତ ଶ୍ରଦ୍ଧିତ ଜୀବନର ମହିମାନ୍ୱିତ ସ୍ମୃତିକୁ ବିସ୍ମୃତ ହୋଇ ଜୀଅନ୍ତା ରୌରବନର୍କ ଭୋଗ କରିବ ? ଆଜି ଉଠ, ଆଜି ଜାଗ୍ରତ ହୁଅ, ଆଜି ଅମିତ ବିକ୍ରମରେ ଆତ୍ମଗଠନ ବ୍ରତପରାୟଣ ହୁଅ, ଆଜି ଅତିମାନବ ଅଧ୍ୟବସାୟ ବଳରେ ଯାବତୀୟ ସିଦ୍ଧି ଓ ସୌଭାଗ୍ୟ ଅର୍ଜନ କର - ନିଜେ ମନୁଷ୍ୟ ହୁଅ, ଭାବୀବଂଶଧରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାନବଯୋଗ୍ୟ ସମ୍ପଦର ସମ୍ଭାବନାସମୂହ ସୃଷ୍ଟି କରିଯାଅ । ବଂଶାନୁକ୍ରମିକଭାବରେ ଅସଂଯମର ଦାସତ୍ୱ କରି ଏ ଜାତି କ୍ଷଣିକ ସୁଖ ବିନିମୟରେ ଯେଉଁ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ରାଶି କ୍ରୟ କରି ପସରା ଭର୍ତ୍ତି କରି ଘରକୁ ବହି ଆଣିଛି, ସଂଯମ ଅଗ୍ନିରେ ସେହି ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ପୁଞ୍ଜର ଅମାରକୁଆଜି ଭସ୍ମୀଭୂତ କରିବାକୁ ହେବ, ନତୁବା ଏ ଜାତିର ଉଦ୍ଧାର ନାହିଁ । ଆଜି ତୁମ୍ଭେମାନେ ତାର ଆୟୋଜନ କର । ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ପବିତ୍ର ପ୍ରଚେଷ୍ଟାସମୂହ ପରମ୍ପରାକ୍ରମେ ଗୃହୀର ସନ୍ତାନ

ସନ୍ତତିଙ୍କଠାରେ ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସୀର ଶିଷ୍ୟ ପ୍ରଶିଷ୍ୟଙ୍କଠାରେ ସଂଚାରିତ ହେଉ, ତମମୋହଚ୍ଛନ୍ନ, ମୂର୍ଚ୍ଛିତ, ବିପନ୍ନ, ଅଧଃପତିତ ଜାତି ଆଜି ମୃତସଞ୍ଜୀବନୀ ମହାମନ୍ତ୍ର, ପ୍ରଭାବରେ ନବଜାଗ୍ରତ ହେଉ ଓ ନବ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଲାଭ କରୁ ।

କାମ ଦମନ ଅବଶ୍ୟ ଖୁବ୍ କଠିନ କାର୍ଯ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ କଣ କରି ନହୁଏ ? ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ ଏକଲବ୍ୟ ପରି ବାଳକ ମଧ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଧନୁର୍ବିଦ୍ୟା ବିନା ଗୁରୁରେ ଆୟତ୍ତ କରିପାରେ । ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ ଯେ କେହି ମେହାରର ହରି ଦାସ ବାବାଜୀଙ୍କ* ପରି ଅଥବା ରାଜା ମିଥ୍ରି ଡେଟ୍ସଙ୍କ** ପରି ବିଷ ଖାଇ ହଜମ କରିପାରେ । ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ କାପୁରୁଷାଧମ ନରକୁଳକଳଙ୍କ ମଧ ହିଂସ୍ର ଜନ୍ତୁ ସଂକୁଳ ଗହନ ଅରଣ୍ୟରେ ବା ଦୁର୍ଗମ ପର୍ବତ କନ୍ଦରରେ ବି ନିଶ୍ଚିନ୍ତରେ ଓ ନିର୍ଭୟରେ ବିଚରଣ କରିପାରେ । ରାମମୂର୍ତ୍ତି ବା ସ୍ୟାଣ୍ଡୋ ଦିନକରେ ବିଶ୍ୱବିଜୟୀ ପହେଲମାନ ହୋଇପାରି ନଥିଲେ । ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଣରେ ହିଁ ହୋଇଥିଲେ । ଭଗବାନ ବଶିଷ୍ଠଦେବ ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଭାବରେ ପରମଯୋଗୀ, ଭଗବାନ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ ପରମଜ୍ଞାନୀ ଓ ଭଗବାନ ଚୈତନ୍ୟଦେବ ଅଭ୍ୟାସର ଅମୃତମୟ ଫଳରେ ପରମ ପ୍ରେମିକ ହୋଇପାରିଥିଲେ । ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୀତାର ଷଷ୍ଠ ଅଧାୟରେ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି :

ଅଭ୍ୟାସ କାହାକୁ କହନ୍ତି?

ଅସଂଶୟଂ ମହାବାହୋ ! ମନୋ
ଦୁର୍ନିଗ୍ରହଂ ଚଳଂ ।
ଅଭ୍ୟାସେନ ତୁ କୌନ୍ତେୟ !
ବୈରାଗ୍ୟେଣ ଚ ଗୃହ୍ୟତେ ।

"ହେ ମହାବାହୋ ! ଚଞ୍ଚଳ ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ଯେ ଅତି କଠିନ

---

* ସିଦ୍ଧପୁରୁଷ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସର୍ବବିଦ୍ୟା ଠାକୁରଙ୍କର ସିଦ୍ଧିସ୍ଥାନ ମେହାର ଅତି ପବିତ୍ର ତୀର୍ଥ । ସେଠାରେ ପ୍ରାୟ ୫୦ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ହରିଦାସ ବାବାଜୀ ନାମକ ଜଣେ

ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ହେ, କୁନ୍ତୀ ନନ୍ଦନ, ଅଭ୍ୟାସ ଓ ବୈରାଗ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ତାକୁ ନିରୁଦ୍ଧ କରାଯାଇପାରେ ।"

ତୁମ୍ଭେମାନେ କଠୋର ସଂକଳ୍ପ ସହକାରେ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅବଲମ୍ବନ କର । କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ କାହାକୁ କହନ୍ତି ଜାଣ ? ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରତି ନିଷ୍ଠାହୀନ, ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ହୋଇ ଏଣୁ ତେଣୁ ଗୋଟାଏ କିଛି ଚେଷ୍ଟା କଣ ଅଭ୍ୟାସ ? କିଛି ଗୋଟାଏ କରିବାକୁ ତ ହେବ, ତେଣୁ କଲି, ଏ ଧରଣର ମନୋଭାବ ଧରି କାମ କରିବାର ନାମ କଣ ଅଭ୍ୟାସ ? ଦିନେ ଚେଷ୍ଟାକରି ତିନି ଦିନ ନିଶ୍ଚେଷ୍ଟ ହୋଇ ରହିବା କଣ ଅଭ୍ୟାସ ? ଅକଳିତ ଉଦ୍ୟମ ହିଁ ଅଭ୍ୟାସର ଲକ୍ଷଣ । ଅଦମିତ ଅଧବସାୟ ହିଁ ଅଭ୍ୟାସର ପରିଚୟ ଓ ସଫଳତାରେ ଅଖଣ୍ଡ ବିଶ୍ୱାସ ହିଁ ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରକୃତ ମୂର୍ତ୍ତି ।

---

*ସାଧୁ ରହୁଥିଲେ । ସେ ପ୍ରତ୍ୟହ ତୋଳାଏ ଅଫିମ ଓ ତୋଳାଏ ଶଙ୍ଖୁଆ(Arsenic) ବିଷ ସେବନ କରୁଥିଲେ । ୧୯୩୨ ମସିହାରେ ନରସିଂହ ସ୍ୱାମୀ ନାମକ ଜଣେ ମାନ୍ଦ୍ରାଜୀ ସାଧୁ କଲିକତା ପ୍ରେସିଡେନ୍ସି କଲେଜରେ ନୋବେଲ ପ୍ରାଇଜ୍ ପ୍ରାପ୍ତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ସି.ଭି. ରମଣଙ୍କ ସମକ୍ଷରେ ପଟାସିୟମ ସାଇନାଇଡ୍ ସେବନ କରି ମଧ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ି ନଥିଲେ । ଅନାୟାସରେ ଉକ୍ତ ବିଷ ହଜମ କରିଦେଇ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଚମତ୍କୃତ କରି ଦେଇଥିଲେ । ୧୯୩୫ ମସିହାରେ ସ୍ୱାମୀ ଖଗାନନ୍ଦ ନାମକ ଆଉ ଜଣେ ସାଧୁ ନାଇଟ୍ରିକ ଏସିଡ, ପିକରିକ ଏସିଡ, ଷ୍ଟ୍ରିକନିକ୍ ପ୍ରଭୃତି ସର୍ବଜନ ସମକ୍ଷରେ ଭକ୍ଷଣ କରି ମଧ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ନ ପଡ଼ିବା ଦେଖି ଲୋକେ ଅବାକ୍ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ।

**ଗୁପ୍ତରେ ବିଷ ପ୍ରୟୋଗ ଆଶଙ୍କାରେ ରାଜା ମିଥ୍ରିଡେଟ୍‌ସ ସ୍ୱତଃପ୍ରଣୋଦିତ ହୋଇ ବିଷପାନ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିଲେ । ଦେଶର ସ୍ୱାଧୀନତା ଲୋପ ଓ ନିଜର ବନ୍ଦୀଦଶା ଆସନ୍ନ ହେବାରୁ ସେ ବିଷପାନ କରି ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ । କିନ୍ତୁ ବିଷପାନ କରି ମୃତ୍ୟୁ ନ ହେବାରୁ ସେ ନିଜର କ୍ରୀତଦାସକୁ ଆଦେଶ ଦେଇ ତାରି ଛୁରିକାଘାତରେ ପ୍ରାଣତ୍ୟାଗ କରିଥିଲେ ।

ଜୀବନ ଗଠନ କରିବାକୁ ହେବ । ବଞ୍ଚେ ବା ମରେ ଆତ୍ମୋନ୍ନତି ଲାଭ କରିବାକୁ ହେବ । ଦେବଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ପାଇ ହେଳାରେ ତାକୁ ଅବହେଳିତ କରିବି ନାହିଁ ! ମୃତ୍ୟୁକୁ ଯଦି ଆଲିଙ୍ଗନ କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ତଥାପି ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସାର୍ଥକତା ସମ୍ପାଦନ ମୋତେ କରିବାକୁ ହିଁ ହେବ । ଏହି ସଂକଳ୍ପ କରି କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଅ । ଅଦୃଶ୍ୟଚାରୀ ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କର ସହାୟତାରେ ଓ ପରମ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଆଶୀର୍ବାଦରେ ସାଧନ-ସମରରେ ତୁମ୍ଭେମାନେ ବିଜୟୀ ହେବ ହିଁ ହେବ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଚେଷ୍ଟାର ଅସାଫଲ୍ୟ ଦେଖି ଭୟଭୀତ ହୁଅନାହିଁ, ନିରୁତ୍ସାହ ହୁଅ ନାହିଁ, ହତାଶାରେ ମ୍ରିୟମାଣ ହୁଅନାହିଁ । ଚାଲି ଶିଖିବା ବେଳେ ଶିଶୁମାନେ ଦୁଇଚାରି କଚଡ଼ା ଖାଇବାଟା କିଛି ବଡ଼ କଥା ନୁହେଁ, ସେଥିରେ ଭାବିବାର କଣ ଅଛି ? ବାଟ ଚାଲୁ ଚାଲୁ ପାଦରେ ଦୁଇ ଚାରିଟା କଣ୍ଟା ଫୁଟିଗଲେ, ସେଥିରେ କ୍ଷତିଟା ବା କଣ ? ପହଁରା ଶିଖିବା ବେଳେ କିଏ ଦୁଇ ଚାରି ଢ଼ୋକ ପାଣି ନ ପିଇଛି ? ଗଛ ଲଢ଼ିବାକୁ ଯାଇ କିଏ ଥରେ ଅଧେ ଗୋଡ଼ହାଡ଼ ଜଖମ ନ କରିଛି ? ଦିଅଁ ପୂଜା ପାଇଁ ଫୁଲ ତୋଳୁ ତୋଳୁ ଯଦି ଅସାବଧାନତାବଶତଃ ଫୁଲ ଚାଙ୍ଗୁଡ଼ିରୁ ଦୁଇ ଚାରିଟା ଫୁଲ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ପଡ଼ିଯାଏ ସେଥିଯୋଗୁଁ କଣ ଦିଅଁ ପୂଜା ବନ୍ଦ ହୁଏ ? କ୍ଷେତରେ ଧାନ୍ୟ ବପନ କଲେ ସବୁ ବିହନ ତ ଗଜା ହୁଏ ନାହିଁ । ତା ବୋଲି କଣ ଦେଶରେ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ପଡ଼ିଯାଏ ? ତେଣୁ ଅସାଫଲ୍ୟକୁ

ଉତ୍ସାହ ହିଁ ଶକ୍ତି

ମୋଟେ ପାସଙ୍ଗରେ ପକାଇବ ନାହିଁ । ଥରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେଲ ତ ଦଶଥର ଚେଷ୍ଟା କରିବ, ଗୋଟିଏ ରକମ ଚେଷ୍ଟା କରି ଅପଦସ୍ଥ ହେଲ ତ ଶହେଗୁଣ ବିକ୍ରମରେ ଆଉ ପାଞ୍ଚ ଦଶ ରକମ ଚେଷ୍ଟାରେ କାର୍ଯ୍ୟାରମ୍ଭ କରିବ । ମନେ ରଖିଥିବ, ଉତ୍ସାହ ହିଁ ଶକ୍ତି ବିଶ୍ୱାସ ହିଁ ସାଫଲ୍ୟ, ଆଉ ଅବସାଦ ହିଁ ଅକ୍ଷମତା, ଅନାସ୍ଥା ହିଁ ପରାଜୟ । କି ଉପାୟରେ ମନକୁ ବଶୀଭୂତ କରି ହୁଏ, କି ଉପାୟରେ ଅବିବେକୀ ମନକୁ ବିବେକର ଶୃଙ୍ଖଳାରେ ଟାଣ କରି ବାନ୍ଧି ଦେଇହୁଏ,

ସେ ବିଷୟରେ ଆମର ସୂକ୍ଷ୍ମଦର୍ଶୀ ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନେ ବହୁ ଯୌଗିକ ଉପାୟ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅନ୍ୟ ଏକ ପରିଚ୍ଛେଦରେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରିବି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କିଛି ଆଲୋଚନା କରି ଏହି ପରିଚ୍ଛେଦର ଉପସଂହାର କରିବି ।

ଇଚ୍ଛାକୃତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ନିବାରଣର ଉପାୟ

ମନର ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ନିବାରଣ କଠିନ ହେଲେ ମଧ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟର ପ୍ରକ୍ରିୟାଗତ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମେ ଅକ୍ଲେଶରେ ଦୂର କରିପାରିବ । ଇଚ୍ଛାକୃତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ କଦାପି କରିବ ନାହିଁ । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ମନର ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ କେବେ ଯଦି ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ଇଚ୍ଛା ଜନ୍ମେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ସେଠାରୁ ଦୌଡ଼ି ଲୋକ ସମାଗତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଉପସ୍ଥିତ ହେବ ଏବଂ ସତ୍‌ପ୍ରସଙ୍ଗ, ଭଗବତ୍-ସଙ୍ଗୀତ, ଆଳସ୍ୟନାଶକ ଖେଳ କସରତ, ଦଣ୍ଡ ବୈଠକ ବା ଯୌଗିକ ଆସନ ମୁଦ୍ରା ପ୍ରଭୃତିରେ ଆତ୍ମନିଯୋଗ କରିବ । ଇଚ୍ଛାକୃତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ନିବାରଣ ଖୁବ୍ କଠିନ କଥା ନୁହେଁ ଅତି ସାମାନ୍ୟ କଥା । ତୁମ୍ଭେମାନେ ନିଜ ନିଜର ଅପରିମିତ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଶକ୍ତି ଉପରେ ଓ ସମୁଜ୍ଜ୍ୱଳ ଭବିଷ୍ୟତ ଉପରେ ଆସ୍ଥା ନ୍ୟସ୍ତ କରିବାକୁ ଚାହଁନାହିଁ ବୋଲି ଆଜି ବି ଦୈହିକ ବଦଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକର କିଙ୍କର ହୋଇ ରହିଅଛ । ଥରେ ଯଦି ମନରେ ଏହି ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ପୋଷଣ କରିପାର ଯେ ଯେଉଁମାନେ ତୁମ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳଚିତ୍ତ, ହୀନ ଓ ଅଧମ ସେମାନେ ଯେତେବେଳେ ଉନ୍ନତିଲାଭ କରିପାରିଛନ୍ତି ଓ ଜୀବନକୁ ବିଶିଷ୍ଟତା ପଥରେ ଗତିଶୀଳ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମର ଜୀବନ-ସୂର୍ଯ୍ୟକୁ ବଦଭ୍ୟାସଜନିତ ରାହୁଗ୍ରାସ କବଳରୁ ନିଶ୍ଚୟ ମୁକ୍ତ କରିପାରିବ । ଇଚ୍ଛାକୃତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ଯେ ଆପାତସୁଖକର ପରିଣାମବିଷ, ଏକଥା ବୁଝିବାକୁ ଆଉ ତ ତୁମର ବାକି ନାହିଁ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ବୁଝିପାରି ନଥିଲେ ବି ଆଜି ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିଛ ଯେ ଆତ୍ମ ଅପଚୟ ଜନିତ ସୁଖ ଅତି ଅଳ୍ପକାଳ

ସ୍ଥାୟୀ ଓ ଅକିଞ୍ଚିତ୍କର, କିନ୍ତୁ ଏହାର କୁଫଳଅତି ଭୟଙ୍କର ଓ ସମଗ୍ର ଜୀବନବ୍ୟାପୀ । ଯେଉଁ ସୁଖ ଯୋଗୁଁ ତୁମର ଉଦ୍ୟମ ଓ ଉତ୍ସାହ ହ୍ରାସପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଛି, ଯେଉଁ ସୁଖ ଯୋଗୁଁ ତୁମ ଦେହ ମନର ଦୁର୍ବଳତା ବର୍ଦ୍ଧିତ ହେଉଛି ଯେଉଁ ସୁଖ ଯୋଗୁଁ ତୁମର ସ୍ମୃତି ଓ ମେଧା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଛି, ଯେଉଁ ସୁଖ ତୁମର ଶ୍ରମଶୀଳତା ଓ ସହିଷ୍ଣୁତା କମାଇ ଦେଉଛି, ବାହାର ଓ ଭିତରର ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣାର କାରଣ ହେଉଛି, ତୁମର ଟିକିଏ ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସ ଆସିଲେ, ଟିକିଏ ସଂକଳ୍ପର ଜୋର ଥିଲେ ତୁମେ ସେହି ଚିନିବୋଳା ବିଷଲଡୁର ଲୋଭ ଏକାଦିନରେ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ପାରିବ ।

ଇଚ୍ଛାକଲେ ତୁମେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ କଦଭ୍ୟାସ ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବ

ପ୍ରତି ଦିନ ଏକା କାମ କରି କରି ମନୁଷ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସରେ ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇପଡ଼େ ସତ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ଯାହା ମନ୍ଦ, ଯାହା ଅମଙ୍ଗଳକାରକ, ଯାହା ଚିର ଦୁଃଖ ଦାୟକ, ସେଭଳି ହଳାହଳ ବିଷର ଲୋଭ ତୁମେ ଚେଷ୍ଟା ପରି ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଏକାଦିନକେ ଛାଡ଼ି ପାରିବ, ଆଜି ବି ଛାଡ଼ି ପାରିବ । କାଲି ଛାଡ଼ିବି ପହରିଦିନ ଛାଡ଼ିବି, ଏଭଳି ଅସ୍ଥିର ସଂକଳ୍ପ କରିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ସବୁ ଅମଙ୍ଗଳକର ଅଭ୍ୟାସ ତୁମ ନାକରେ ଦଉଡ଼ି ଲଗାଇ ଟାଣୁଛି, ସେ ସବୁର ମୋହ ଆଜି ତୁମେ ଛାଡ଼, ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଛାଡ଼, ସଯତ୍ନ ସେବିତ ଦୀର୍ଘକାଳର ସେ ଅଭ୍ୟାସ ମୁଣ୍ଡରେ ପଦାଘାତ କର । ବହୁକାଳର ସେ ଆଚରଣ ମୁହଁରେ ଝାଡ଼ୁ ମାଡ଼ ଦେଇ ତୁମେ ଆଜି ମୁକ୍ତ ହୁଅ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ହୁଅ, ଆତ୍ମପ୍ରତିଷ୍ଠ ହୁଅ । ତୁମ ଅସଂଯମ ଓ ଅସଦାଚାରର ଯଦି ନାଟର ଗୋବର୍ଦ୍ଧନ କେହି ଥାଏ, ତୁମର ଉନ୍ନତି ମୁଖିନୀ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିକୁ ଅଧୋଗାମୀ କରିବା ଲାଗି ଯଦି କେହି କୁଗ୍ରହ ଚେଷ୍ଟିତ ହେଉଥାଏ, ନିୟତ କାମ ସଙ୍ଗ ଦେଇ, କାମଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଇ, କାମ-କଥା ଶୁଣାଇ ଓ କାମୁକତାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟିକରି ତୁମର ସର୍ବସ୍ୱ ଲୁଣ୍ଠନ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟତ

କୁହୁକିନୀ ମାୟାରେ ଭୁଲନାହିଁ

କୌଣସି ଦସ୍ୟୁ ଯଦି ବନ୍ଧୁର ଛଦ୍ମବେଶରେ ରହିଥାଏ, ତେବେ ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତା ମୁହଁ ଉପରେ ସବଳ ପଦାଘାତ କର, ତା ସହିତ ସଂଶ୍ରବ ଛିନ୍ନକର, ତାକୁ ଅର୍ଦ୍ଧ ଚନ୍ଦ୍ର ଦେଇ ଘରର ତ୍ରିସୀମାରୁ ବିଦାୟ କରିଦିଅ । ତୁମକୁ ସେ ଭାରି ଭଲପାଏ, ତୁମ ପ୍ରତି ତାର ସ୍ନେହ, ଅନୁରାଗ ଓ ଆଦର ଅକୃତ୍ରିମ, ସେ ସର୍ବଦା ତୁମର ଉନ୍ନତି କାମନା କରେ, ଏହିଭଳି ଗୁଡ଼ାଏ ମନରଖା କଥା କହି ସେ ହୁଏତ ତୁମ ସହିତ ତାର ଘନିଷ୍ଠତା ଓ ପ୍ରୀତି ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ, କିନ୍ତୁ ତୁମେ ତା କଥାରେ କର୍ଣ୍ଣପାତ କରନାହିଁ ତାର କୁହୁକିନୀ ମାୟାରେ ଭୁଲ ନାହିଁ । ମନକୁ ପଥର ପରି ଟାଣ କର, ପୂର୍ବର ଅନୁରାଗ ଭୁଲିଯାଅ ଓ ପାପର ସାଥିକୁ ତଣ୍ଟିଆ ମାରି ମାରି ଚିରକାଳ ପାଇଁ ବିଦାୟ କରିଦିଅ । ତାପରେ ବନ୍ଧୁର କୁଶିକ୍ଷାଜନିତ କୁଫଳରୁ ଦେହମନକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ଲାଗି ବଦ୍ଧ ପରିକର ହୁଅ । କୁସଙ୍ଗରେ ପଡ଼ି, ପରମଶତ୍ରୁର ପ୍ରରୋଚନାରେ ଭୁଲି ଏତେ ଦିନ ହେଲା ଯାହା କରିବାର କରିଛ, କିନ୍ତୁ ଆଜି ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅସତ୍ ଅଭ୍ୟାସର ଦାସତ୍ୱ ଶୃଙ୍ଖଳକୁ ବଜ୍ରାଘାତରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣବିଚୂର୍ଣ୍ଣ କର ।

କୁସଙ୍ଗ ହିଁ ଭୁଜଙ୍ଗ ପ୍ରାଣପଣେ କୁସଙ୍ଗ ବର୍ଜନ କର ।

ଆଉ କେତେକାଳ କ୍ଳୀବ କାପୁରୁଷ ପରି ଗୋଟାଏ କଦଭ୍ୟାସର ଦାସତ୍ୱ ନୀରବରେ ସହ୍ୟ କରିବ ? ତୁମକୁ ଭଲ ପିଲାଟିଏ ଦେଖି, ତୁମକୁ ନିର୍ବିବାଦ, ନିର୍ବିରୋଧ ସରଳ ବାଳକଟିଏ ଦେଖି କଦଭ୍ୟାସରୂପୀ ସେହି ପରମଶତ୍ରୁ ତୁମ କାନ୍ଧରେ ଭୂତ ପରି ସବାର ହୋଇଛି - ଦୃଢ଼ସଂକଳ୍ପର ତ୍ରିଶୂଳ ଆଘାତରେ ତାକୁ ନିପାତିତ ଓ ନିହତ କର ।

କଦଭ୍ୟାସର ଅଧିନତା ଆଉ ବରଦାସ୍ତ କରନାହିଁ

ଏହା ତୁମର ଅସାଧ ବୋଲି ବିବେଚନା କରନାହିଁ, ଏଇଟା ତୁମ ପକ୍ଷରେ ଅସମ୍ଭବ ବୋଲି ଆଦୌ ମନେ କରନାହିଁ । କେଉଁଟା ଭଲ, କେଉଁଟା ମନ୍ଦ, ଏକଥା ଯେ ବୁଝିପାରେ, ସୁ ଓ କୁ

ବିଚାର କରିବାର କ୍ଷମତା ଯାହାର ଅଛି, କଦଭ୍ୟାସକୁ ସେ ବର୍ଜନ କରି ନପାରିବ କାହିଁକି ? ଆଜିଠାରୁ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କର, ଯାହା ଅନ୍ୟାୟ ବୋଲି ବୁଝୁଛ, ଯାହା ଅଶୁଭ ବୋଲି ଜାଣୁଛ, ତା ସହିତ ଆଉ କୌଣସି ଆପୋଷ ମିଳାମିଶା କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ, ତା ସହିତ ଆଉ କୌଣସି ସଂଶ୍ରବ ରଖିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ, ପ୍ରାଣ ଗଲେ ବି ତାର ବଶ୍ୟତା ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ କଣ କରି ନପାରେ ? ମନୁଷ୍ୟ ଇଚ୍ଛା କଲେ ହିମାଳୟ ଶୃଙ୍ଗକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇପାରେ, ଘୋର ଜଙ୍ଗଲକୁ ଭସ୍ମୀଭୂତ କରି ସେଠାରେ ରାଜପୁରୀ ନିର୍ମାଣ କରି ପାରେ ।

ଇଚ୍ଛାକଲେ ତୁମ କଦଭ୍ୟାସ ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବ

ଅପାର ଜଳଧି ଶୁଷ୍କ କରିଦେଇ ତାହାକୁ ବାଲିଚଢ଼ାରେ ପରିଣତ କରିଦେଇପାରେ, ମରୁଭୂମିରେ ନନ୍ଦନକାନନ ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରେ, ଆଉ ତୁମେ ସାମାନ୍ୟ ଗୋଟାଏ କଦଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡ଼ି ପାରିବ ନାହିଁ ? ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କର ଶକ୍ତି ସବୁ ଜୀବଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରେ ଅଧିକ ପ୍ରକଟିତ ହୋଇଛି । ମନୁଷ୍ୟର ଫେର୍ ଅସାଧ କଣ ?

ତୁମେ ହୁଏତ ଭାବିପାର, ଅତି ସାବଧାନରେ ଲୁଚେଇ ଛପେଇ ଗୋପନରେ ଯେତେବେଳେ ଏ କାମ କରୁଛ କିଏ କିପରି ସେ କଥା ଜାଣିପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଏହା ତୁମର ମହାଭ୍ରମ । ଏ ଦୁନିଆରେ କେହି ନ ଦେଖିଲେ ବି ସମସ୍ତଙ୍କ ଉପରେ ଏପରି ଜଣେ ଅଛନ୍ତି ଯାହାଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ସର୍ବତ୍ର ସମଭାବରେ ପଡୁଛି । ସତ୍ ଅସତ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଚିନ୍ତା, ଭଲମନ୍ଦ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କାର୍ଯ୍ୟ ସେ ତାଙ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖି ପାରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ପୂଣ୍ୟବାନ ପାଇଁ ଆତ୍ମପ୍ରସାଦ ଓ

ପାପ ଗୋପନ ରହେ ନାହିଁ

ପୁରସ୍କାର ଆଉ ପାପାସକ୍ତ ପାଇଁ ଅନୁତାପ ଓ ଶାସ୍ତିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ସେ କରୁଛନ୍ତି । ମନେ କର ନାହିଁ ଯେ ଆଜି ଯେଉଁ ପାପ କରୁଛ ତାର ଶାସ୍ତି ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଆଉ କୌଣସି ଅଜ୍ଞାତ ଦେଶକୁ ବା ଅଜ୍ଞାତ ଲୋକକୁ ଯାଇ ତୁମେ ଭୋଗ କରିବ । ଅତଏବ ପୁଣ୍ୟ କରି ପାପର ଶାସ୍ତି କମାଇବା ପାଇଁ

ଯଥେଷ୍ଟ ଅବସର ରହିଛି । ମନେରଖ, ଆଜି ଯେଉଁ ପାପ କରୁଛ ତା ପାଇଁ ଶାସ୍ତି ବିଧାନ ଆଜିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି - ଦେହର ଦୁର୍ବଳତା ଆକାରରେ ହେଉ, ପାଠ ପଢ଼ାରେ ମନୋନିବେଶ କରିବାର ଅକ୍ଷମତା ଆକାରରେ ହେଉ କିମ୍ବା କୌଣସି ଗୋଟିଏ ସତ୍ୟର ପାଦତଳେ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରିବାର ଅପାରଗତା ଆକାରରେ ହେଉ ଅଥବା ନିଜ ବାହୁବଳ ଉପରେ ଅନାସ୍ଥା ଆକାରରେ ହେଉ, ସେ ଶାସ୍ତି ତୁମେ ଭୋଗୁଛ । ପାପ କରିବା ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ଦଣ୍ଡଦାତା ବିଧାତା ଦଣ୍ଡ ବିଧାନ ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ସେଥିରୁ ନିସ୍ତାର ନାହିଁ, ନିଷ୍କୃତି ନାହିଁ । ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିଥିବ, ପାପ ପୁଣ୍ୟ କଟାକଟି ହୁଏନାହିଁ । ଯେତିକି ପାପ, ତାର ସବୁତକ ଶାସ୍ତି ଏବଂ ଯେତିକି ପୁଣ୍ୟ ତାର ସବୁତକ ପୁରସ୍କାର ତୁମକୁ ପୁରାପୁରି ଭୋଗ କରିବାକୁ ହେବ । ସେଇଥି ପାଇଁ ପୁଣି ଥରେ କହୁଛି, ଏ ମହାପାପରୁ ବିରତ ହୁଅ । ଅକାଳ-ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ରୂପକ ମହାପାତକ କରିବାକୁ ପରାଂମୁଖ ହୁଅ । ଆଉ ମଧ ଭାବି ଦେଖ, ତୁମେ ପାପକୁ ତ ଗୋପନ ରଖି ପାରୁନାହିଁ । ଏ ଦୁନିଆରେ କେହି କିଛି ଗୋପନ ରଖିପାରେ ନାହିଁ । ବିରାଡ଼ି ଯେତେ ବୈଷ୍ଣବ ସାଜିଲେ ବି ଦିନେ ନା ଦିନେ ସେ ଅନୁତାପ ଜର୍ଜରିତ ହୃଦୟରେ କାହା ପାଖରେ ହେଲେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାରେ ଆତ୍ମସ୍ୱୀକୃତି କରିବାକୁ ବାଧ ହେବ । ଗମ୍ଭିରି ଘରେ ଯାହା ଲୁଚାଇ କରୁଛ, ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ହାଓ୍ୱାରେ ତାହା ସାରା ଦୁନିଆଯାକ ରଟିଯିବ । ଗୋପନରେ ପୁଣ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ମଧ ତାହା ଯେପରି ଲୋକଲୋଚନର ଗୋଚରୀଭୂତ ହୋଇଯାଏ ଗୋପନରେ ପାପକାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଦିନେ ନା ଦିନେ ତାହା ଲୋକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ନ ପଡ଼ି ରହିପାରେ ନାହିଁ । ସ୍ୱୟଂ ପରମାତ୍ମା ନିଜକୁ ବିଶ୍ୱ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସୃଷ୍ଟି ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ମାଧମରେ ଅନନ୍ତ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶିତ କରି ଚାଲିଛନ୍ତି, ଆଉ ତୁମେ ତୁମର ଜୀବନକୁ, ତୁମ ଜୀବନର ଗୋପନ କଦାଚାରକୁ, ଜୀବନର ଘୃଣିତ ପୂତିଗନ୍ଧକୁ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରଖି ପାରିବ କିପରି ? ମୁହଁରେ ନ କହିଲେ ବି ତୁମର ଚକ୍ଷୁ ତୁମ ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସଘାତକତା କରି ତୁମର ସବୁ ଗୋପନ କଥା ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିଦେବ । କାରଣ, ପାପୀର ଚକ୍ଷୁ

ସହଜରେ ନତ ହୋଇପଡ଼େ । ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବି ପେଚକ କଣ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ସହ୍ୟ କରିପାରେ ? ତେଣୁ ମୁଁ କହେ, ଆଉ ନିଜର ପ୍ରକୃତ ଚରିତ୍ରକୁ ଲୁଚାଇ ରଖି ବାହାରେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସାଜ ନାହିଁ । ନିୟତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ପରାୟଣ ହୋଇ ସାଧୁତା ଓ ନିଷ୍କଳଙ୍କତାର ମିଥ୍ୟା ଅଭିନୟ କରନାହିଁ କାମକୁକୁରର ଜଘନ୍ୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରି ମୁହଁରେ ପ୍ରେମ ଓ ପବିତ୍ରତାର ବଡ଼ାଇ କରି ବୁଲ ନାହିଁ ।

ଦୃଢ଼ଚେତା ହୁଅ

ଯେତେ ବଢ଼ିଆ ମୁଖା ତୁମେ ପିନ୍ଧ ପଛକେ, ଯେଡ଼େ ନିଖୁଣ ଛଦ୍ମବେଶ ତୁମେ ଧର ପଛକେ, ତୀକ୍ଷ୍ଣଦୃଷ୍ଟି ସାଧକର ଦୃଷ୍ଟି ସମକ୍ଷରେ ତୁମର ସବୁ ଚାଲବାଜି ଧରାପଡ଼ିଯିବ । ତେଣୁ ମୁଁ କହୁଛି, ଆତ୍ମଗଠନରେ ଓ ଆତ୍ମୋନ୍ନତିବିଧାନରେ ଅକପଟ ଚିତ୍ତରେ ବ୍ରତୀ ହୁଅ, ଦୃଢ଼ଚେତା ହୁଅ, କଠୋର ସଂକଳ୍ପପରାୟଣ ହୁଅ, ପ୍ରାଣାନ୍ତ ଯତ୍ନପରାୟଣ ହୁଅ ଏବଂ ଅପୂର୍ବ ପୌରୁଷ ପ୍ରଭାବରେ ମନୁଷ୍ୟ ନାମର ଗୌରବ ବର୍ଦ୍ଧନ କର । ସବୁ ଅବସାଦକୁ ଦୂରରେ ନିକ୍ଷେପ କରି, ସବୁ ଅବିଶ୍ୱାସକୁ ଚରଣଲାଞ୍ଛିତ କରି ସବୁ କପଟତାକୁ ଜାହ୍ନବୀ ଜଳରେ ବିସର୍ଜନ କରି ତୁମେ ଆଜି ଯଥାର୍ଥ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ହୁଅ, ନିଜେ ଧନ୍ୟ ହୁଅ, କୁଳକୁ ଧନ୍ୟ କର ଓ ପରଲୋକପ୍ରସ୍ଥିତ ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କର ସାହ୍ଲାଦ ପ୍ରଶଂସା ଓ ସାନନ୍ଦ ଆଶୀର୍ବାଦର ଯୋଗ୍ୟପାତ୍ର ହୁଅ ।

କିନ୍ତୁ ଖାଲି ଇଚ୍ଛାକୃତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ବନ୍ଦ କରି ଦେଲେ ଯେ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗତ ଶୁକ୍ରକ୍ଷରଣର କାରଣଗୁଡ଼ିକ ବିଦୂରୀତ ହୋଇଯିବ ତାହା ନୁହେଁ । ଉପସ୍ଥ ଓ ତାର ସନ୍ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅଣ୍ଡକୋଷ, ଯୋନି-ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରଭୃତି ଯନ୍ତ୍ର ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଶେଷପ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରଭୃତି ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କଲାବେଳେ ବିଶେଷ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ । ଇଚ୍ଛାକୃତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ବନ୍ଦ କରିବା ଫଳରେ ଦେହର କଣ କିପରି ଉନ୍ନତି ହେଲା, ବୀର୍ଯ୍ୟଧାତୁ କିପରି ଘନତ୍ୱ ଲାଭ କଲା, ଏସବୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ କୌତୂହଳ ପରବଶ ହୋଇ ବହୁ ହତଭାଗ୍ୟ ଯୁବକ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ହଲାହଲି କରିବାକୁ ଯାଇ ପୂର୍ବସଂସ୍କାରବଶତଃ ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ କରିବସନ୍ତି ।

ବଡ଼ ଦୁଃଖର କଥା, ଏମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଅବନତି ଏପରି ଭାବରେ ଜାଣି ହୁଏ ନାହିଁ । ବହୁମୂଲ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ସାହାଯ୍ୟରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ-ପରୀକ୍ଷା ନ କଲେ ବହିର୍ନିଗତ ଶୁକ୍ରର ଉତ୍କର୍ଷ ଅପକର୍ଷ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖି ଅନୁମାନ କରିବା ଶକ୍ତି କାହାର ନାହିଁ ।

ପାପ କୌତୂହଳ ଦମନ କର

ଶୁକ୍ରକୋଷରୁ ବହିର୍ଗତ ହୋଇ ଶୁକ୍ର ମୂତ୍ରନାଳୀ ମୁହଁରେ ପଡ଼ିବା ମାତ୍ରେ ତା ସହିତ କାମଗ୍ରନ୍ଥି (Prostate Gland)ନିଃସୃତ ତରଳ ରସ ମିଶ୍ରିତ ହୁଏ । କାମଗ୍ରନ୍ଥିର ଦୁର୍ବଳତାଯୋଗୁଁ ପ୍ରୟୋଜନାତିରିକ୍ତ ଅତ୍ୟଧିକ ରସ ନିର୍ଗତ ହୋଇପାରେ ଏବଂ କାମଗ୍ରନ୍ଥିର କ୍ରିୟାବିକୃତି ଯୋଗୁଁ ପ୍ରୟୋଜନ ଅପେକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ରସ ମଧ ନିଃସୃତ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଲିଙ୍ଗରୁ ନିର୍ଗତ ପଦାର୍ଥରେ ଶୁକ୍ରର ପରିମାଣ କେତେ ଓ କାମଗ୍ରନ୍ଥିର ରସ କେତେ, ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖି ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାକୁ କାହାର ସାଧ ଅଛି ? ଶୁକ୍ରରେ ଶୁକ୍ରକୀଟ ଅଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଓ ଥିଲେ ସେଗୁଡ଼ିକର ଜୀବନୀଶକ୍ତି କେତେ, ମୁଖ୍ୟତଃ ଏଇଥିରୁ ହିଁ ଶୁକ୍ରର ଶ୍ରେଷ୍ଠତ୍ୱ ନିର୍ଣ୍ଣୀତ ହୋଇଥାଏ । କୌତୂହଳ ଯେତେ ପ୍ରବଳ ହେଲେ ବି, ସେ କଥା ବିଚାର କରିବାର କ୍ଷମତା ତୁମର କୁଆଡୁ ଆସିବ ? ତେଣୁ ସାଧୁ ସାବଧାନ ।

ନିତାନ୍ତ ବାଧ ନ ହେଲେ ପ୍ରାଣ ଗଲେ ବି ପୁରୁଷେନ୍ଦ୍ରିୟ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ନାହିଁ । ଏପରିକି ଏ ବିଷୟରେ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ଯେପରିକି ନିଦ୍ରିତାବସ୍ଥାରେ ବି ହାତ ପୁରୁଷାଙ୍ଗକୁ ଚାଲି ନଯାଏ ବା କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଜନନ-ଯନ୍ତ୍ର ସହିତ ଶଯ୍ୟାର ସଂସ୍ପର୍ଶ ଭୁଲରେ ସୁଦ୍ଧା ନ ଘଟେ । ଏହି କାରଣରୁ

ଏକକ ଶୟନ, ପୁରୁଷେନ୍ଦ୍ରିୟର ସ୍ପର୍ଶ ସ୍ପର୍ଶ

ଏକାକୀ ଏକ ଶଯ୍ୟାରେ ଶୋଇବା ମୁହଁ ମାଡ଼ି ନ ଶୋଇବା, କୋଳତକିଆ ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ଓ କୌପୀନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖରାଦିନେ ଖଣ୍ଡେ ପତଳା ଚଦର ଓ ଶୀତ ଦିନେ ରେଜେଇ ବା କମ୍ବଳ ଘୋଡ଼େଇ ହୋଇ ଶୋଇଲେ

ହାତ ଦୁଇଟି ଚଦର, କମ୍ବଳ ବା ରେଜେଇ ବାହାରେ ରଖିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଏହି କାରଣରୁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ହାତ ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଆଡ଼କୁ ଚାଲିଯାଏ ବୋଲି ଅତର୍କିତ କଦଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ନିୟତ ସର୍ବନାଶ ହୋଇଥାଏ, ସେମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ତ ଅତିରିକ୍ତ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ହାତ ଦୁଇଟି ଯେପରି ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଆଡ଼କୁ ଯାଇ ନ ପାରେ ସେ ବିଷୟରେ ଖାଲି ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଅବିରାମ ମନେ ମନେ ନିଜକୁ ନିଜେ ଅନୁଜ୍ଞା (Auto Suggestion) ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ହେବ - **"ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ଏ ହସ୍ତ କଦାପି ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ନାହିଁ ।"** ଅବିରାମ ନିଜ ହାତ ଦୁଇଟିରେ ମନସନ୍ନିବେଶନ କରି ଅନୁଜ୍ଞା ଦେବାକୁ ହେବ ଜାଗରଣରେ ବା ସୁଷୁପ୍ତିରେ, ସ୍ୱପ୍ନରେ ବା ଭ୍ରମରେ, କୁବୁଦ୍ଧିର ପରିଚାଳନାରେ ବା କୌତୁହଳର ପ୍ରରୋଚନାରେ ଏ ହସ୍ତ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ନାହିଁ, କରିପାରିବ ନାହିଁ । "ଦୃଢ଼ ଚିତ୍ତରେ ଏହିଭଳି ଅନୁଜ୍ଞା ବାରମ୍ବାର ପ୍ରଦାନ କରି କରି ଅପକର୍ମରେ ଆସକ୍ତ ହସ୍ତର ସ୍ୱଭାବଟିକୁ ଆମୂଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦେବାକୁ ହେବ । ଅନ୍ଦାଜରେ ବା ଅନୁମାନ କରି ମୁଁ ଏକଥାଟି ତୁମକୁ କହୁନାହିଁ । ଏକଥାଟି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ଭବପର । ଅନେକଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏହାର ସତ୍ୟତା ପରୀକ୍ଷିତ ହୋଇଅଛି । ତେଣୁ ତୁମ ଜୀବନରେ ଏହା ସତ୍ୟ ନ ହେବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ଦୃଢ଼ ଚିତ୍ତରେ ଓ ଅଗାଧ ବିଶ୍ୱାସ ସହକାରେ ଯେଉଁମାନେ ଅନୁଜ୍ଞା ପ୍ରଦାନ ଅନୁଶୀଳନ କରିଛନ୍ତି ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ସଫଳକାମ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଅନୁଜ୍ଞାର ଶକ୍ତି

ଅନୁଜ୍ଞାଶକ୍ତିରେ ତୁମେ ଖାଲି ତୁମ ନିଜର ଚରିତ୍ର ଓ ପ୍ରବଣତାଗୁଡ଼ିକର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସାଧନ ଯେ କରିଦେଇ ପାରିବ ତାହାନୁହେଁ, **ଅନୁଜ୍ଞା ଶକ୍ତିରେ ଶକ୍ତିମାନ ବ୍ୟକ୍ତି କୋଡ଼ିଏ ହଜାର ମାଇଲ ଦୂରରେ ଥିବା ନରନାରୀଙ୍କର ଚରିତ୍ର ସୁଦ୍ଧା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦେବାକୁ ସମର୍ଥ । ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରମାଣ ତ ମୋ ହାତ ମୁଠାରେ**

ରହିଛି । ଅନୁଜ୍ଞା ବଳରେ ଯେ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିଛି, ବିଶ୍ୱର ସହସ୍ର ସହସ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ, ତାର ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଆସେ ।

ଜନନାଙ୍ଗ ସ୍ପର୍ଶନ, ଅଣ୍ଡକୋଷ ଘର୍ଷଣ, ଯୋନିଲିଙ୍ଗ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଶେଷପ୍ରାନ୍ତରେ ଆଘାତ ପ୍ରଦାନ ଅଥବା ଗୁପ୍ତସ୍ଥାନର ରୋମାବଳୀ ସ୍ପର୍ଶନରେ * ସ୍ୱଭାବତଃ କାମପ୍ରବୃତ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ଏବଂ ଅଜ୍ଞାନାନ୍ଧ ମୋହାବିଷ୍ଟ ଓ ସାଧନ ସାମର୍ଥହୀନ ମାନବକୁ କୁକର୍ମରତ କରି ତାର ଇହକାଳ ଓ ପରକାଳର ସର୍ବନାଶ ସାଧନ କରିଥାଏ । ଅତଏବ କାମପ୍ରବୃତ୍ତିର ଉତ୍ତେଜକ ଓ କାମସୁଖ ଲାଳସାର ପ୍ରରୋଚକ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ତୁମକୁ ଖଡ୍‌ଗହସ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଗୁପ୍ତସ୍ଥାନର ରୋମାବଳୀ କର୍ତ୍ତନ

ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଆଜି ଆତ୍ମଗଠନ କରିବାକୁ ହେବ । ଅତଏବ ମନେରଖ, ଆଜି ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅତି ସତର୍କ, ଅତି ତୀବ୍ର, ସଦାଜାଗ୍ରତ ପହରା ଲୋଡ଼ା । କୌଣସିମତେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ଯେପରି ନ ହୁଏ, କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଯେପରି ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟର କାରଣ ସମୂହ ଉପୁଜି

---

* ଗୁପ୍ତସ୍ଥାନର ରୋମାବଳୀ ସ୍ପର୍ଶ କଲେଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମପ୍ରବୃତ୍ତି ଉତ୍ତେଜିତ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି "ରୋମାଣିଚ ରହସ୍ୟାନି ସର୍ବଥା ପରିବର୍ଜୟେତ" । କିନ୍ତୁ ଗୁପ୍ତ ସ୍ଥାନର ରୋମାବଳୀ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାରୁ କେବଳ ବିରତ ରହିଲେ ତ ହେବ ନାହିଁ, ସ୍ପର୍ଶ କରିବାର ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକତା ଯେପରି ନ ପଡ଼େ, ସେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ କରିବା ଦରକାର । ସାଧାରଣତଃ ଗୁପ୍ତସ୍ଥାନର ରୋମାବଳୀ ଖୁବ୍ ହୋଇଗଲେ ସେଠାରେ ମଇଳା ଜମି ଜାଦୁ ଓ ଉକୁଣି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ ବାରମ୍ବାର ହସ୍ତଚାଳନା କରିବାକୁ ବାଧ ହେବା ଫଳରେ ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଆମେ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ ନିର୍ବିଶେଷରେ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେଉ ଯେ ମାସରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର କଇଁଚିରେ ସେ ରୋମାବଳୀ କାଟିଦେବା ଉଚିତ୍ । କ୍ଷୁର ବ୍ୟବହାର ନିଷିଦ୍ଧ ଓ ଆପତ୍ତିଜନକ ।

ନ ପାରେ, ସେଥିପାଇଁ ମରିପଡ଼ି ଅଣ୍ଟାଭିଡ଼ି ଲାଗିଯିବାକୁ ହେବ । କଣାମାଠିଆକୁ କଣ କେବେହେଲେ ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ରଖିହୁଏ ? ଯେଉଁ ଦେହରୁ ନିୟତ ଶୁକ୍ର କ୍ଷୟିତ ହେଉଛି ,କେବଳ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ପୋଷଣୀ ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା କଣ ସେ ଦେହର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶକ୍ତି ଓ ପୁଷ୍ଟି ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇପାରେ ? ଯେ କୌଣସି ମତେ ହେଉ ଦେହର ଅପଚୟ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେତେ କୃଚ୍ଛ୍ରସାଧନ କରିବାକୁ ପଡୁ ପଛକେ, ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ ଅବଶ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେଡ଼େ କଷ୍ଟସାଧ ନିୟମ ହେଉପଛକେ, ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ ଅବଶ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେଡ଼େ କଷ୍ଟସାଧ ନିୟମ ହେଉପଛକେ ଜୀବନର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ କଲ୍ୟାଣଲାଭ ପାଇଁ ତାହା ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ଅସୁଯୋଗ ଅସୁବିଧାର ଦ୍ୱାହି ଦେଲେ ତାହା ଠାକିବ ନାହିଁ କି ଅନବସରର ବାହାନା ଦେଖାଇଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ ।

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଘନିଷ୍ଠତା ବର୍ଜନ କର

ସକାମଭାବରେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ବା ତାର ଆଲେଖ୍ୟ ଦର୍ଶନରେ, ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ବୃଥା ବାକ୍ୟାଳାପରେ, ସ୍ପର୍ଶନରେ ବା ପ୍ରୟୋଜନାତିରିକ୍ତ ଘନିଷ୍ଠତା ରକ୍ଷଣରେ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକର ଚରିତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧେ କଦାଲୋଚନା ଫଳରେ, ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଓ କାମୁକ ପୁରୁଷର ଶଯ୍ୟାବସ୍ତ୍ରମାଲ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାରରେ, ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷର ଗୁପ୍ତ ଅଙ୍ଗ ନିରୀକ୍ଷଣରେ, ଯେଚ୍ଛା ସେ ଲୋକର ସଂସର୍ଗରେ ଅବସ୍ଥାନରେ, ସ୍ନାୟୁ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉତ୍ତେଜନାକାରକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣରେ, କାମୁକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟ ସେବନରେ, ସର୍ବଦା ପ୍ରୟୋଜନାତିରିକ୍ତ ଓ ଚିପା ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛେଦ ବ୍ୟବହାରରେ ଓ ଏହିଭଳି ଆଉ କେତେକ କାରଣରୁ କାମରିପୁ ପ୍ରବଳରୁ ପ୍ରବଳତର ହୁଏ ।

ତେଣୁ ଏ ସବୁ ଗୁଡ଼ିକ ତୁମ ପକ୍ଷରେ ଅବଶ୍ୟ ପରିତ୍ୟଜ୍ୟ । ସ୍ନେହମମତା, ପ୍ରୀତିପ୍ରଣୟ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ବା ବାଳକ ବାଳିକାଙ୍କ ସହିତ କୋଳାକୋଳି ଜକା ଜକି ହେବା, ଆଦର କରିବାକୁ ଯାଇ ଚୁମା ଦେବା

କୋଳାକୋଳି ଧରାଧରି, ଜକାଜକି, ଚୁମ୍ବନ ଓ ଆଲିଙ୍ଗନ

ବା ଆଲିଙ୍ଗନ ପ୍ରଭୃତି କରିବା, ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ କାମ ଉଦ୍ଧୀପକ । ସ୍ତ୍ରୀଜାତିର ରୂପ ଲାବଣ୍ୟ ବା ଲାଳସା ସଂକୁଳ ହାବଭାବ ବର୍ଣ୍ଣନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗ୍ରନ୍ଥାଦି ପାଠ, ସେ ସବୁ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା, ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ର ଆଲୋଚନା ବାହାନାରେ ରାମାୟଣ, ମହାଭାରତ, ତନ୍ତ୍ରପୁରାଣ ଓ ବାଇବେଲର ଅଶ୍ଳୀଳ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ପାଠ, ଅଥବା ରାଧାକୃଷ୍ଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଗଭୀର ମର୍ମ ଅବଧାରଣ କରିବାକୁ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ଶୃଙ୍ଗାର ରସମୂଳକ ବୈଷ୍ଣବ କବିତାବଳୀର ଆଲୋଚନା, ଏ ଏସବୁଗୁଡ଼ିକ କାମୋଦ୍ଧୀପକ ।

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକର ରୂପ ଲାବଣ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗ୍ରନ୍ଥପାଠ

ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାରୀଜାତି ପ୍ରତି ମାତୃଭାବର ସମ୍ୟକ ବିକାଶ ନ ଘଟିଛି, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେହଦ୍ୱାରା, ମନଦ୍ୱାରା, ସ୍ମୃତି ଦ୍ୱାରା ବା ବାକ୍ୟଦ୍ୱାରା ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ଯେତିକି ନାରୀ-ସଂଶ୍ରବ ସୃଷ୍ଟି ହେଉ ପଛକେ, ତାହା ଅମଙ୍ଗଳଜନକ । ବସ୍ତୁତ ନିୟତ ନାରୀ ସଙ୍ଗରେ ରହି ବା ନାରୀଚିନ୍ତା କରି କାମଚଞ୍ଚଳ ନ ହେବା ଭଳି ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ପୁରୁଷ ଚିରକାଳ ଦୁର୍ଲଭ । ତଥାକଥିତ କଳିଯୁଗରେ ନୁହେଁ, ବହୁ ପ୍ରଶଂସାସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ ସତ୍ୟ ତ୍ରେତା-ଦ୍ୱାପର ଯୁଗରେ ମଧ ସେ ଭଳି ଆତ୍ମଜୟୀ ପୁରୁଷର ଅଭାବ ଯଥେଷ୍ଟ ଥିଲା ।

ନାରୀ ସଂଶ୍ରବ କେତେକାଳ ବର୍ଜନୀୟ

ବିଶ୍ୱାମିତ୍ର, ଭରଦ୍ୱାଜ, ପରାଶର ପ୍ରଭୃତି ତ୍ରିକାଳପୂଜିତ ଋଷିଗଣ ରମଣୀରୂପ ମୋହରେ ବିଭ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ପଦସ୍ଖଳିତ ହୋଇ ଥିଲେ । ଏପରି ଯେଉଁ ତପସ୍ୟାଘାତିନୀ ନାରୀ, ଯାହାର ଅନ୍ଧଚକ୍ଷୁ ବି କାମ ପ୍ରଭାବରେ କୁରଙ୍ଗ-ନୟନ ତୁଲ୍ୟ ମନେହୁଏ, ଯାହାର ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଘୃଣିତ ଗାତ୍ରଚର୍ମ ବି ଲାବଣ୍ୟମଣ୍ଡିତ ଭଳି ବୋଧହୁଏ, ଯାହାର ଜଘନ୍ୟ ହଳାହଳ ବର୍ଷୀ

ସଂସର୍ଗ ପରମସୁଖ-ସେବ୍ୟ ବୋଲି ଧାରଣା ଜନ୍ମେ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନେ ପ୍ରାଣେ ତାକୁ ଜନନୀ ବୋଲି ଭାବି ନ ପାରୁଛ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାର ସମ୍ମୁଖକୁ ଯାଅନାହିଁ ।

ଯୁଗେ ଯୁଗେ ନାନା ଦେଶରେ ନାରୀ ନ କରିଛି କଣ ? ମୁନିଜନଙ୍କର

ନାରୀ ସଂସର୍ଶରେ ପୁରୁଷର ପତନ

ତପୋଭଙ୍ଗ ସେ କରିଛି, ଋଷିଙ୍କର ଋଷିତ୍ୱ ସେ ନାଶ କରିଅଛି, ରାଜଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ସମ୍ରାଟଙ୍କୁ ସେ ପଥର ଭିକାରୀ କରିଛି । ମହାପୂଣ୍ୟବାନକୁ ସେ ନରକରେ ନେଇ ବୁଡାଇ ଦେଇଛି । ଜ୍ଞାନୀକୁ ସେ ଅଜ୍ଞାନତାରେ ଆଚ୍ଛନ୍ନ କରିଛି । ଗୁଣୀକୁ ସେ ଅପଦାର୍ଥରେ ପରିଣତ କରିଛି । ହୃଦୟବାନ ପରଦୁଃଖ କାତର ମମତା-ବିଗଳିତ ମହତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସେ ନିର୍ମମ ନିଷ୍ଠୁର ମନୁଷତ୍ୱହୀନ ଦାନବରେ ପରିଣତ କରି ଛାଡ଼ିଛି । ଏପରି ଯେଉଁ ଅନର୍ଥ ସମ୍ପାଦୀକା ନାରୀ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଅକପଟ ଚିତ୍ତରେ ମାତୃ ରୂପରେ ପୂଜାକରି ନ ପାରୁଛ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ କାଳ ଭୁଜଙ୍ଗୀ ଜ୍ଞାନକରି ତାଠାରୁ ଦୂରେଇ ହୋଇ ରହ, ତାର ଛାଇ ସୁଦ୍ଧା ମାଡ଼ନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ ନାରୀଠାରୁ ଦୈହିକ ଦୂରତ୍ୱ ବଜାୟ ରଖି ପାରିଲେ ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ, ମନେ ମନେ ମଧ ତା ପାଖରୁ ଦୂରେଇ ହୋଇ ରହିବାକୁ ହେବ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି :

"କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟାଣି ସଂଯମ୍ୟ ଯଆସ୍ତେ ମନସା ସ୍ମରନ୍ ।
ଇନ୍ଦ୍ରିୟାର୍ଥାନ୍ ବିମୂଢ଼ାତ୍ମା ମିଥ୍ୟାଚାରଃ ସ ଉଚ୍ୟତେ ।" (ଗୀତା- ୩-୬)

ଯେଉଁ ଲୋକ (ବାହାରର) କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ (ବାକ୍, ପାଦ, ପାଣି, ପାୟୁ ଓ ଉପସ୍ଥ) ସଂଯତ କରି ମନେ ମନେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଭୋଗ୍ୟ ବିଷୟ ସମୂହ ସ୍ମରଣକରେ, ସେ ମୂଢ଼ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କପଟାଚାରୀ କୁହାଯାଏ ।"

କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ଦୂରତ୍ୱ ରକ୍ଷା କରିବା ସକାଶେ ସ୍ତ୍ରୀ ଜାତିକୁ ଘୃଣା କରିବାକୁ ଶିଖିଲେ ତୁମର କିଛି ଲାଭ ହେବ ନାହିଁ । ଏହି ଜାତି ତୁମକୁ ଓ ତୁମର ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ସ୍ୱୀକାର କରି ଦଶମାସ ଦଶ ଦିନ ଗର୍ଭରେ ଧାରଣ

କରି ଆସିଛି । ନିଜ ଦେହର ରକ୍ତକୁ ଦୁଗ୍ଧରେ ପରିଣତ କରି ତୁମମାନଙ୍କୁ ତାହା ପାନ କରାଇ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିଆସିଛି । ଏମାନଙ୍କୁ ଘୃଣା କରିବାର ଅଧିକାର ତୁମର

ନାରୀ ଜାତିକୁ ଘୃଣା ତୁମର ଦରକାର ନାହିଁ

ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଜୀବନ ଗଠନ ଲାଗି, ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ମଙ୍ଗଳକୁ ପ୍ରବୃଦ୍ଧ କରିବା ଲାଗି, ମନୁଷ୍ୟ ବଂଶରେ ଜନ୍ମି ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱର ଉନ୍ମେଷ-ପ୍ରୟାସକୁ ସଫଳକାମ କରିବା ଲାଗି,ଯେତେ କାଳ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ ସେତେକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମକୁ ସ୍ତ୍ରୀ ବର୍ଜନ କରି ଚଳିବାକୁ ହେବ । ସ୍ତ୍ରୀ ବର୍ଜନ ମାନେ, ଯାହାକୁ ମା ବୋଲି ଭାବିବାକୁ ମନେ ହୁଏ ନାହିଁ ତାକୁ କାୟୋମନୋବାକ୍ୟରେ ସର୍ବତୋଭାବରେ ସମ୍ୟକରୂପେ ବର୍ଜନ ।

ନାରୀ ମାତ୍ରକେ ଜଗନ୍ମାତାଙ୍କ ଅଂଶସମ୍ଭୂତା ମହାଶକ୍ତିରୂପିଣୀ ଜନନୀ ବୋଲି ଜାଣି ମନେ ମନେ ତାର ପାଦପଦ୍ମ ତଳେ ଲୋଟି ଯାଇ ପ୍ରଣାମ କରିବ ଓ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ, 'ମା ମୋତେ କୃପା କର । ଆଗୋ ବିଶ୍ୱମୟୀର ଅଂଶ ସ୍ୱରୂପୀଣୀ ଜନନୀ, ମୋ ହୃଦୟରେ ପ୍ରେମ, ଦେଶ ଭକ୍ତିଦେ, ସଂଯମ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦେ । ଏ

ନାରୀମାତ୍ରେ ହିଁ ଜଗନ୍ମତାଙ୍କ ଅଂଶ ସମ୍ଭୂତା

କାର୍ଯ୍ୟରେ କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ବିଚାରର ସ୍ଥାନ ନାହିଁ । ତୁମର ସାନ ଭଉଣୀକୁ ତୁମେ ମନେ ମନେ ମା ବୋଲି ଭାବିପାର, ଝିଆରୀ ବା ଭାଣିଜି ପାଦରେ ମନେ ମନେ ପୁଷ୍ପାଞ୍ଜଳି ଦେଇପାର । ଏଥିରେ କୌଣସି ଜାତି, କୁଳ ବା ଅବସ୍ଥାର ବିଚାର ନାହିଁ । ହାଡ଼ି, ପାଣ, ମୋଚି,ମେହେନ୍ତର ଝିଅକୁ ତୁମେ ମା ବୋଲି ଜ୍ଞାନ କର, ଭଦ୍ର ପରିବାରର ସତୀଶିରୋମଣି କୁଳ ଲକ୍ଷ୍ମୀମାନଙ୍କୁ ତଥା ଚଳମାନ-ପଣ୍ୟ-ବିଥିକା, ସ୍ୱରୂପିଣୀ ମନ୍ଦଭାଗିନୀ ବାରବନିତାକୁ ମଧ ମା ବୋଲି ଜ୍ଞାନ କର । ଶ୍ରଦ୍ଧା ଭକ୍ତି ଜୋରରେ ମନୁଷ୍ୟ ଖଣ୍ଡେ ପ୍ରାଣହୀନ ପଥର, ମେଞ୍ଚାଏ ମାଟି ବା ଖଣ୍ଡେ କାଠରେ ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ତାରି ମାଧମରେ ଜୀବନର ଚରମ ସୌଭାଗ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରିପାରିଛି ।

ଜୀବନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ, ସେ କେଉଟୁଣୀ ହେଉ ବା ମେହନ୍ତରାଣୀ ହେଉ ସେ କୁଳଟା ହେଉ ବା ଗଣିକା ହେଉ, ତାଠାରେ ମାତୃଭାବ ଆରୋପ କରି ପାରିଲେ କାହିଁକି ମନୁଷ୍ୟ ତଦପେକ୍ଷା କମ୍ ସୌଭାଗ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରିବ ? ନାରୀ ଭିତରେ ମହାକାଳୀ ମୂର୍ତ୍ତି ଯଦି ଜାଗ୍ରତ ହୁଅନ୍ତି ତାହାହେଲେ ଏପରି କୌଣସି କୁଶଳ ନାହିଁ ଯାହା ସେ କରି ନପାରେ । ସେ କିଛି ଜାଣିଲା ନାହିଁ, ଦୂରରେ ରହି ସେ ରକ୍ତମାଂସର ଗୋଟାଏ ପିଣ୍ଡୁଳା ହୋଇ ରହିଗଲା ଅଥଚ ତୁମ ଅନ୍ତରର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଭକ୍ତି ଜୋରରେ ତୁମେ ତା ପାଖରୁ ପରମ କଲ୍ୟାଣ ଆହରଣ କରିନେଲ, ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ଏକ ପରମ କୌତୁକାବହ ବିଚିତ୍ର ବ୍ୟାପାର, କିନ୍ତୁ ଏହା ଅଭ୍ରାନ୍ତ ଓ ଯଥାର୍ଥ ।

ମା ବୋଲି ଜ୍ଞାନକଲେ ସ୍ତ୍ରୀରୂପ ଚିନ୍ତନରେ ସ୍ତ୍ରୀସଙ୍ଗ ହୁଏ ନାହିଁ, ମାତୃସଙ୍ଗ ହିଁ ହୁଏ । ତଥାପି ମନର ସହସ୍ର ପବିତ୍ରତା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ସହିତ ପ୍ରୟୋଜନାତିରିକ୍ତ ଘନିଷ୍ଠତା ରକ୍ଷା କରିବ ନାହିଁ ।

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ସହିତ ଘନିଷ୍ଠତା ବର୍ଜନ

ଅକାରଣ ଘନିଷ୍ଠତା କରିଣ ବର୍ଦ୍ଧନ
ମନକୁ ପଙ୍କିଳ କରିଥାଏ ମୂର୍ଖଜନ ।
ହସେ,ବସେ, କଥା କହେ ନାଚେ ଗାଏ ଗୀତ,
ଅଲକ୍ଷିତେ ଲାଳସାରେ ଡୁବେ ତାର ଚିତ୍ତ ।
ଧରିଣ ସ୍ନେହର ରୂପ, କରୁଣାର ଛବି,
ଧୀରେ ଧୀରେ ସୃଷ୍ଟ ହୁଏ ବିଷାକ୍ତ ଅଟବୀ ।
ହିଂସ୍ର ଶ୍ୱାପଦ ସଂକୁଳ ଭୁଜଙ୍ଗ କୁଟୀଳ
କରନ୍ତି ବିନୟୀ ମନ ଜଘନ୍ୟ ଦୁଃଶୀଳ ।

ଏହି କଥାଟି ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ସତ୍ୟ ବୋଲି ଜାଣିବ । ନିଜ ନିଜ ଜୀବନରେ ଆଚମ୍ବିତ ଭାବରେ ଆଘାତ ପାଇ ଯେଉଁମାନେ ହତବୁଦ୍ଧି ହୋଇଛନ୍ତି, ଏହି ସାବଧାନ ବାଣୀ ସେହିଭଳି ସହସ୍ର ସହସ୍ର ଲୋକଙ୍କର ଜୀବନର ପରମଦୁର୍ଯୋଗମୟ ଅଭିଜ୍ଞତାର ହିଁ ପ୍ରତିଧ୍ୱନି । ତେଣୁ ମନେ ମନେ ନାରୀକୁ

ମାତା ବୋଲି ନିଜର ଗର୍ଭଧାରିଣୀ ଜନନୀ ବୋଲି ଜ୍ଞାନ କରିବ କିନ୍ତୁ ମନର ସେହି ପବିତ୍ର ଭାବକୁ ଗୋପନ ରଖି ଚଳିବ । ମାତୃ ସମ୍ବୋଧନକୁ ବହୁରୂପୀ ସଜାଇ ନିଜକୁ ଠକ ନାହିଁ କି ଆଉ କାହାକୁ ଠକାଅ ନାହିଁ ।

ନିଜକୁ ଚିରକଲ୍ୟାଣବନ୍ତ କରିବା ଲାଗି ବାରନାରୀକୁ ମଧ ମା ପରି ଭକ୍ତି ଶ୍ରଦ୍ଧା କରିବାକୁ ହେବ ସତ୍ୟ କିନ୍ତୁ ବିନା ପ୍ରୟୋଜନରେ ମାତୃ ସମ୍ବୋଧନ କରି କୌଣସି ନାରୀ ସହିତ ଅଯଥା ବା ବୃଥା ଘନିଷ୍ଠତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଅପରାଧଜନକ ।

ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଭଗବାନ ବୁଦ୍ଧଦେବଙ୍କ ଉପଦେଶ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ । ଯେଉଁଦିନ ସେ ମହାପରିନିର୍ବାଣ ଲାଭ କଲେ ସେ ଦିନ ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଶିଷ୍ୟ ଆନନ୍ଦ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ, "ପ୍ରଭୋ, ସ୍ତ୍ରୀ ଜାତି ପ୍ରତି କୀଦୃଶ ବ୍ୟବହାର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ?"

ବୁଦ୍ଧଦେବ କହିଥିଲେ - **'ଅଦର୍ଶନ'** ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିବ ନାହିଁ । ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ - "ହେ ଭଗବାନ ! ଯଦି କେବେ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଯାଏ, ତେବେ କଣ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ?" ବୁଦ୍ଧଦେବ କହିଥିଲେ - "ହେ ଆନନ୍ଦ ! **ଅନାଳାପ** ।" ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଳାପ କରିବ ନାହିଁ । ଆନନ୍ଦ ପୁନର୍ବାର ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ - "ହେ ଗୁରୋ ! ଯଦି ସେମାନେ ଆଳାପ କରନ୍ତି; ତାହେଲେ କଣ କରାଯିବ ? ବୁଦ୍ଧଦେବ ଉତ୍ତର ଦେଲେ - "ହେ ଆନନ୍ଦ **"ଉପସ୍ଥାପନ"** । ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେବତାତୁଲ୍ୟ ପୂଜା ଓ ଉପାସନା କରିବ । ଭଗବାନ ବୁଦ୍ଧଦେବଙ୍କ ଉପରୋକ୍ତ ଉପଦେଶ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହି ସାରମର୍ମରେ ଉପନୀତ ହେଉ ଯେ, ପ୍ରଥମତଃ ଯେଉଁଠି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକର ଦର୍ଶନ ନ କଲେ ଚଳିବ ସେଠାରେ ଇଚ୍ଛାପୂର୍ବକ ଦର୍ଶନ ଅପରାଧଜନକ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଯେଉଁଠି ବାକ୍ୟାଳାପ ନ କଲେ ଚଳିବ, ସେଠାରେ ନିଜଆଡୁ ଇଚ୍ଛାକରି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଅପରାଧଜନକ । ତୃତୀୟତଃ ଯେଉଁଠି ବାକ୍ୟାଳାପ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ସେଠାରେ ଭକ୍ତିଭାବର ଅର୍ଥାତ୍

ମାତୃଭାବର ଅଭାବ ଅପରାଧଜନକ ।

ଭଗବାନ ବୁଦ୍ଧଦେବଙ୍କ "ଆଦର୍ଶନ" କଥାଟିର ଆଉ ଏକକ ଗୂଢ଼ ଅଭିପ୍ରାୟ ରହିଅଛି । ଯାହାକୁ କେବେହେଲେ ଦେଖି ନାହିଁ, ତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତୁମ ମନରେ କୌଣସି କୁତ୍ସିତ ବା କଦର୍ଯ୍ୟ ଚିନ୍ତା ଜନ୍ମିବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ । ଈଶ୍ୱର-ପୁତ୍ର ଯୀଶୁଖ୍ରୀଷ୍ଟ କହିଛନ୍ତି - "ଯେତେବେଳେ କେହି କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ପ୍ରତି ସକାମ ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରେ ସେତେବେଳେ ସେ ତା ସହିତ ପ୍ରକୃତ ବ୍ୟଭିଚାର ହିଁ କରେ ।" ଯାହା ଉପରେ କେବେହେଲେ ଦୃଷ୍ଟି ପଡ଼ି ନାହିଁ, ତା ପ୍ରତି କାମଭାବ ଜନ୍ମିବାର ଅବକାଶ ହିଁ ନଥାଏ ।

ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀଚୈତନ୍ୟଙ୍କ ଉପଦେଶ ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ସେ କହିଛନ୍ତି -

"ଆମି ତ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ, ଆପନା ବିରକ୍ତ କରି ମାନି ।
ଦରଶନ ଦୂରେ ଥାକ୍, ପ୍ରକୃତିର ନାମ୍ ଯଦି ଶୁନି ।
ତବେ ହି ବିକାର ପାୟ ମୋର ତନୁମନ
ପ୍ରକୃତି ଦର୍ଶନେ ସ୍ଥିର ହୟ କୋନ୍ ଜନ ?"

(ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟ ଚରିତାମୃତ)

ଅର୍ଥାତ୍ - "ମୁଁ ତ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ (ସବୁ ପ୍ରକାର କାମ ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଲାଳସାର ବହୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ) ତେବେ ବି ମୁଁ ପ୍ରକୃତିର (ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକର) ଦର୍ଶନ ତ ଦୂରର କଥା, ନାମ ଶୁଣିଲେ ହିଁ ବିରକ୍ତ ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ମୋର ଦେହମନ ପ୍ରକୃତି ଦର୍ଶନରେ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ଆଉ କେଉଁ ଲୋକ ପ୍ରକୃତି ଦର୍ଶନରେ ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖିପାରିବ ?"

ଜଗତର ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧରେ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀଚୈତନ୍ୟ ଏକ ପରମ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି । ସେ ଯେ ନିଜର ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧେ ଏଭଳି ଶିଥିଳ ଅଭିମତ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ତାହା କେବଳ ଲୋକଶିକ୍ଷାକଳ୍ପେ ଗୋଟିଏ

ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦେଖାଇବା ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ । ଲୋକଶିକ୍ଷା ନିମିତ୍ତ ସେ ପରମ-ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ଛୋଟ-ହରିଦାସଙ୍କୁ ନଗଣ୍ୟ ଅପରାଧରେ ଚିରକାଳ ପାଇଁ ବର୍ଜନ କରିଥିଲେ ଓ ଛୋଟ ହରିଦାସ କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି ଜୀବନ ବିସର୍ଜନ କରିଥିଲେ ।

"ପ୍ରଭୁ କହେ, ବୈରାଗୀ କରେ ପ୍ରକୃତି ସମ୍ଭାଷଣ ।
ଦେଖିତେ ନା ପାରି ଆମି ତାହାର ବଦନ ।
ଦୁର୍ବାର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ କରେ ବିଷୟ ଗ୍ରହଣ ।
ଦାରବୀ ପ୍ରକୃତି ହରେ ମୁନେରପି ମନ ।"
(ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟ ଚରିତାମୃତ)

ଅର୍ଥାତ୍ ବିଷୟ ବିରାଗୀ ହୋଇ ଯେଉଁ ଲୋକ ସ୍ତ୍ରୀ ସଙ୍ଗେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରେ ମୁଁ ତାର ମୁଖ ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ । ଦୁର୍ଦ୍ଦମନୀୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ସର୍ବଦା ବିଷୟ (ରୂପ, ରସ, ଗନ୍ଧ, ସ୍ପର୍ଶାଦି ଭୋଗ୍ୟବସ୍ତୁ) ଗ୍ରହଣ ଲାଗି ଉନ୍ମୁଖ ହୋଇ ରହିଛନ୍ତି । ରକ୍ତମାଂସରେ ଗଠିତ ସଜୀବ ନାରୀ କଥା ଦୂରେ ଥାଉ, ଏପରିକି କାଷ୍ଠ ନିର୍ମିତ ନିର୍ଜୀବ ନାରୀମୂର୍ତ୍ତି ମଧ ତପଃ-ସ୍ୱଧାୟ- ସମ୍ପନ୍ନ ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ୍ ମୁନିଋଷିମାନଙ୍କ ମନରେ ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ଆଣିପାରେ, ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ କଥା ଆଉ କଣ କହିବା ।?

ଭଗବାନ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ କହିଛନ୍ତି -
"କା ଶୃଙ୍ଖଳା ପ୍ରାଣଭୃତାଂ ? - ହି ନାରୀ ।"
(ମଣିରତ୍ନମାଳା)

ଅର୍ଥାତ୍ "ଜୀବମାନଙ୍କର ବନ୍ଧନ କିଏ? ନା, ନାରୀ ହିଁ ସେମାନଙ୍କରବନ୍ଧନ ।"

ମହାତ୍ମା ତୁଳସୀ ଦାସ କହିଛନ୍ତି -
"ଦିନ୍‌କା ମୋହିନୀ, ରାତକା ବାଘିନୀ ।"

ବୁଦ୍ଧ, ଶଙ୍କର, ଚୈତନ୍ୟ, ତୁଳସୀଦାସ ପ୍ରଭୃତି ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କର

ଯେ ସ୍ତ୍ରୀ ଜାତି ପ୍ରତି କୌଣସି ବିଦ୍ୱେଷ ଥିଲା, ଏହା ମୋର ମନେ ହୁଏ ନାହିଁ । କାରଣ ପ୍ରକୃତ ମହାପୁରୁଷ ସର୍ବବିଧ ହିଂସା ଓ ବିଦ୍ୱେଷର ଅତୀତ । ଆଉ ସେମାନେ କଣ ମାତୃଗର୍ଭରୁ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରି ନଥିଲେ, ମାତୃସ୍ତନ୍ୟରେ ଜୀବନ ଧାରଣ କରି ନଥିଲେ ନା ମାତୃଅଙ୍କରେ ଲାଳିତ ପାଳିତ ହୋଇ ନଥିଲେ ? ସେମାନେ କଣ ଭୁଇଁତଳୁ ବାହାରି ପଡ଼ିଥିଲେ ନା ଆକାଶରୁ ଖସି ପଡ଼ିଥିଲେ ? ତଥାପି ସେମାନେ ଯେ ସ୍ତ୍ରୀ ସଂପର୍କ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ବିଷୟରେ ନାନା ଭାବରେ ଉପଦେଶ ଦେଇଥିଲେ, ତାର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ହେଉଛି ଏଇଆ ଯେ, ନାରୀ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ-ସାଧକର ସହଜରେ ଚିତ୍ତବିକାର ଜନ୍ମେ ଓ ଯୋଗଭ୍ରଷ୍ଟତା ଆସେ । ଜୀବର ଦୁଃଖରେ ଯେଉଁମାନେ କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି ମଲେ, ଦୁଃଖନିବାରଣ ପଥର ବିଘ୍ନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆଖିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗେଞ୍ଜି ଦେଖାଇ ନ ଦେଇ ସେମାନେ ରହିପାରନ୍ତେ କିପରି ? **ଅଗଠିତ ଅବସ୍ଥାରେ ନାରୀ ପୁରୁଷର ବିଘ୍ନ ପୁରୁଷ ନାରୀର ବିଘ୍ନ ।** ସେ ସମୟରେ ପରସ୍ପରର ସମ୍ବନ୍ଧ କେତେକାଂଶରେ ଜିଭ ଓ ଆଚାର ବା ନିଆଁ ଓ ଘିଅ ପରି ଏକ ଅପରକୁ ପ୍ରଲୁବ୍ଧ କରେ, ଏକ ଅପରର ବାସନା ଶିଖାକୁ ଲେଲିହ୍ୟମାନ କରେ, ଏକ ଅପରକୁ ଦୁରନ୍ତ ମନଶ୍ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟରେ ଅଧୀର କରେ । ତେଣୁ ପରଦୁଃଖୀ କାରତ ମହାପୁରୁଷମାନେ କଲ୍ୟାଣପ୍ରାର୍ଥୀ ଶିଷ୍ୟକୁ ସାଧନାର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସାବଧାନ କରାଇଦେଉଥିଲେ । ଏହି କାରଣରୁ ଶାସ୍ତ୍ରକାରମାନେ ହୁଏତ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ସାହ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଆହୁରି ପାଦେ ଆଗେଇ ଯାଇ ମାତା, ଭଗ୍ନୀ ବା କନ୍ୟା ସହିତ ନିର୍ଜନ ଅବସ୍ଥାନକୁ ନିଷେଧ କରିଛନ୍ତି । କାରଣ - **"ବଳବାନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗ୍ରାମୋ ବିଦ୍ୱାଂସମପି କର୍ଷୟେତ ।"**

ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କର କଣ ନାରୀଜାତି ପ୍ରତି ବିଦ୍ୱେଷ ଥିଲା?

ଅର୍ଥାତ୍, ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ଏପରି ବଳବାନ୍ ଯେ ଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କୁ ମଧ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥାନ୍ତି ।

କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ବୁଦ୍ଧ, ଚୈତନ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ସିଦ୍ଧ ପୁରୁଷାନଙ୍କର

ନାରୀଜାତି ପ୍ରତି ତିଳେମାତ୍ର ଘୃଣା ବିଦ୍ୱେଷ ନଥିଲେ ବି ସେମାନେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଯୁଗରେ ଆବିର୍ଭୂତ ହୋଇଥିଲେ ସେହି ସେହି ଯୁଗରେ ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନାରୀଜାତି ପୁରୁଷ ଜାତିର ବିଶେଷ ଶ୍ରଦ୍ଧାଭାଜିନୀ ନଥିଲା । ଏହା ନାରୀଜାତିରଦୋଷ ନୁହେଁ, ଏହା ପୁରୁଷଜାତିର ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ଓ ଏକଦେଶ ଦର୍ଶିତାର ଫଳ । ଆମ୍ଭେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏପରି ଏକ ଯୁଗର ସନ୍ଧିକ୍ଷଣରେ ଆସି ଉପନୀତ ହୋଇଛୁ ଯେତେବେଳେ କି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ ଅବହେଳିତ ନିଗୃହୀତ ସଂପ୍ରଦାୟ ପରି ନାରୀ-ସଂପ୍ରଦାୟର ଭାଗ୍ୟଚକ୍ରର ମଧ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ବିବିଧ ଯୁଗପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କର ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଉପଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଦିନକୁ ଦିନ କ୍ରମଶଃ ଅଧିକ ଉଦାର ଓ ଅଧିକ ଗଭୀର ବ୍ୟାଖ୍ୟାରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟାତ ହୋଇ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅନୁସୃତ ହେବା ବିଧେୟ । ଅତୀତର ଭାରତବର୍ଷ ତାର ପୁଣ୍ୟ ପ୍ରତିଭାରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ଅନ୍ଧ ତମସାଚ୍ଛନ୍ନ ବିଭୀଷିକାସଙ୍କୁଳ ଭାରତବର୍ଷକୁ ଗୁପ୍ତଘାତକର ନିଷ୍ଠୁର କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିଅଛି ସତ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ଭବିଷ୍ୟତର ଭାରତବର୍ଷ ଅତୀତର ଭାରତବର୍ଷ ଅପେକ୍ଷା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଦାବୀକରି ଆଜି ଦ୍ରୁତ ଆତ୍ମ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସୀ । ଭାରତବର୍ଷର ସେଦିନ ଅତି ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଆସିଯାଉଛି, ଯେଉଁଦିନ ନାରୀଜାତିର ପରାଧିନ ତାର ଲୌହଶୃଙ୍ଖଳ ଖସି ପଡ଼ିବ, ଅବରୋଧର ନିରନ୍ଧ୍ର କାରାକକ୍ଷରୁ ନାରୀ ବାହାରି ଆସି ବୈଦିକ ଯୁଗର ନାରୀପରି ଜୀବନର ଅଧିକାଂଶ କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁରୁଷଜାତିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସାହଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବ, ଅନାଥ ଆତୁରଙ୍କ ସେବିକା ରୂପେ, ଦୀନଦୁଃଖୀର ସାନ୍ତ୍ୱନାଦାତ୍ରୀ ରୂପେ, ପ୍ରୟୋଜନବଶତଃ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ରଣରଙ୍ଗିନୀରୂପେ, ପୁରୁଷର ପାଦସଙ୍ଗେ ପାଦ ମିଳାଇ ଜୀବନ-ଯାତ୍ରା ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହେବ ।

ସେଦିନ ନାରୀକୁ ଆଶଙ୍କା କରି, ଉପେକ୍ଷା କରି ବା ଘୃଣା କରି, ଅସଂଯମ କବଳରୁ କେହି ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତର ପନ୍ଥା ଅଛି । ନାରୀ ଦର୍ଶନ କରିବ ନାହିଁ - ଏଭଳି ପ୍ରତିଜ୍ଞା ସେତେବେଳେନିଷ୍ଫଳ

ସମାଗତ ଯୁଗ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଜାତି ସମ୍ବନ୍ଧେ ଧାରଣାର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ହେବ । "ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ସହିତ ବାକ୍ୟାଳାପ କରିବ ନାହିଁ" - ଏଭଳି ସଂକଳ୍ପ ସେତେବେଳେ ବ୍ୟର୍ଥତା ହିଁ ଚୟନ କରିବ । ପରନ୍ତୁ ଭକ୍ତିଭାବ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ବା ମାତୃଭାବ ହିଁ ସେତେବେଳେ ପୁରୁଷ ଜାତିର ରକ୍ଷାକବଚ ହେବ । "ସ୍ତ୍ରୀ ଜାତିକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିବ ନାହିଁ, ରମଣୀ ମାତ୍ରେ ହିଁ ସାକ୍ଷାତ କାଳନାଗୁଣୀ, ଜନନୀ, ଭଗିନୀ, ଓ କନ୍ୟାକୁ ମଧ ଡରି ମରି ଚଳିବ" - ଏସବୁ ଉପଦେଶ ଆଉ ସେଦିନ ମାତୃଜାତିର ମାତୃତ୍ୱର ଅଲଙ୍ଘନୀୟ ପବିତ୍ରତାର ଗୌରବକୁ ଅବମାନନା କରି ପାରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପୁରୁଷ ଜାତିର ଆତ୍ମନିଷ୍ଠା ଓ ଚିତ୍ତସଂଯମ କ୍ଷମତାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିପାରିବ ନାହିଁ । **ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ହାଟରେ ଘୃଣା, ବିଦ୍ୱେଷ ଓ ଭୟ ବିଜୃମ୍ଭିତ ସଂଯମ ଉପଦେଶର ଆଉ କାଟତି ହେବ ନାହିଁ ।** ସେଦିନ ସ୍ତ୍ରୀ ଜାତିରେ ମାତୃଭାବ ହିଁ ନାରୀର ପ୍ରଲୋଭନ-ଜନୟିତ୍ରୀ ମାୟାର କୁହୁକକୁ ଦୂରୀଭୂତ କରିବ ଏବଂ ପୁରୁଷର ନିତ୍ୟ ଭୋଗ ଲିପ୍‌ସାକୁ ବଜ୍ରାଘାତରେ ଶତଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣୀଭୂତ କରିବ । ମହାମନ୍ତ୍ର "ମା" ସେତେବେଳେ କାମ ତମସାଚ୍ଛନ୍ନ ହୃଦୟ ଗଗନରେ ବଜ୍ର, ବିଦ୍ୟୁତର କଠୋର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଓ ସ୍ନିଗ୍ଧ ବର୍ଷାର ସଜଳ ସରସତାକୁ ସମାହୃତ କରିବ ।

କେବେ ଯଦି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ ତାହାହେଲେ ମାନସିକ ବୁଦ୍ଧି ବୃତ୍ତିକୁ ଧୀର, ସ୍ଥିର ଆତ୍ମସ୍ଥ ଓ ଅନାବିଳ ରଖି, ନିଜର ଚରିତ୍ରବଳ ଉପରେ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ରଖି, ଭଗବାନଙ୍କୁ ନିୟତ ସ୍ମରଣରେ ରଖି ଓ ସର୍ବତୋମୁଖିନୀ ମାତୃ ଭାବକୁ ହୃଦୟରେ ଜାଗରୂକ ରଖି ଅବସ୍ଥାନ କରିବ । ସାଂସାରିକ ପ୍ରୟୋଜନବଶତଃ ଅଥବା ସ୍ୱଦେଶ ବା ସ୍ୱଜାତିର କଲ୍ୟାଣ କଳ୍ପେ କେବେ ଯଦି ମହିଳାମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତାହାହେଲେ କଦାପି ଭୀତତ୍ରସ୍ତ ଓ ଶଙ୍କିତ ମନରେ ସେମାନଙ୍କର ସମୀପସ୍ଥ ହେବ ନାହିଁ । ସେମାନେ ଯେ ତୁମର ଜନନୀ ଏବଂ ଜନନୀ ପ୍ରତି ସନ୍ତାନୋଚିତ ଭାବଛଡ଼ା ଆଉ କୌଣସି ଭାବ ତୁମମନରେ ଉପଜାତ ହୋଇ ନପାରେ, ଏହିଭଳି ସୁଦୃଢ଼

ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ ଓ ସର୍ବଭେଦୀ ସୂତୀକ୍ଷ୍ଣ ଈଶ୍ୱର ନିର୍ଭର ରଖି ଚଳିଲେ କୌଣସି ଅକଲ୍ୟାଣ ତୁମକୁ ସ୍ପର୍ଶ ସୁଦ୍ଧା କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମନ ନିୟତ ସଂଶୟ ଚଞ୍ଚଳ, ଅନାସ୍ଥାପୀଡିତ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସ ଆତୁର ସେମାନେ ସର୍ବଦା ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିଲେ ମଧ ଅସଂଯମ କବଳରୁ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବଣର ବାଘ କଣ

ସ୍ତ୍ରୀଜାତିରେ ମାତୃଭାବ

ବେଶି ମଣିଷ ଖାଏ ? ମନର ବାଘ ହିଁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ତଣ୍ଟିକଣା କରେ । ଗଲା, ଗଲା, ସଂଯମ ବନ୍ଧନ ମୋର ଏଥର ଖୋଲିଗଲା, ଗଲା, ଗଲା, ଆତ୍ମସଂଯମ ମୋର ଗଲା, ଦୈବାତ୍ କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକର ମୁହଁ ଉପରେ ଆଖି ପଡ଼ିଗଲାତ, ଗଲା ସର୍ବନାଶ ହୋଇଗଲା, ପ୍ରୟୋଜନବଶତଃ କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକକୁ ପଦେ କଥା କହିବା ଦରକାର ପଡ଼ିଲା ତ ଗଲା, ମୋର ନରକଗତି ହେଲା - ଏଭଳି ବୃଥା ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଯେଉଁମାନେ କରନ୍ତି ସେମାନେ ମରନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଶତ ଯୋଜନ ଦୂରରେ ରହି ମଧ ସେମାନେ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବିନା ପ୍ରୟୋଜନରେ ଯେଉଁମାନେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଘନିଷ୍ଠତା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ନିର୍ଭୟ ଓ ନିଃସଙ୍କୋଚ ମନରେ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥାନ୍ତି, ପ୍ରକୃତରେ ସେହିମାନେ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି । ଯୁବକ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି କେତେକ ଯୁବକ ଥାନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଆତ୍ମୀୟତା ସ୍ଥାପନ କରିବାର ସାମାନ୍ୟ ସୁଯୋଗ ପାଇଲେ ସେମାନେ ଚୂଡାନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ନ ନେଇ ଛାଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ଲେମ୍ବୁକୁ ଚିପୁଡ଼ି ଚିପୁଡ଼ି ସେମାନେ ତାକୁ ପିତା କରି ଛାଡ଼ନ୍ତି । ଭିଡ଼ ଭିତରେ ଲୋକଙ୍କ ଠେଲାପେଲାରେ କେବେ କୌଣସି ମହିଳାକୁ ତୁମେ ରକ୍ଷା କରିଥିଲ ତ ବେଶ୍ କରିଥିଲ କିନ୍ତୁ ସେହି ସୂତ୍ରଟି ଧରି ତା ସହିତ ଘନିଷ୍ଠତା ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ତୁମ ଆଡୁ ନିତ୍ୟନୂତନ ଉଦ୍ୟମ ହେବାର କୌଣସି ସୁଯୁକ୍ତି ନାହିଁ । କେବେ କୌଣସି ମହିଳା ସହିତ ଏକ ଟ୍ରେନ ବା ଏକ ବସ୍‌ରେ ଦୀର୍ଘପଥ ପର୍ଯ୍ୟଟନ

କରିଥିଲ ଏବଂ ସେ ସମୟରେ ତୁମର ତା ସହିତ ଆଳାପ ପରିଚୟ ହୋଇଥିଲା, କିନ୍ତୁ ତା ବୋଲି ରୋଗୀର ପଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାଣ୍ଡିରେ ମାଗୁର ମାଛ ରଖିଲେଯେପରି ପ୍ରତିଦିନ ପାଣି ବଦଳ କରିବାକୁ ହୁଏ ସେହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ପାଣି ବଦଳ କରି ସେହି ପରିଚୟକୁ ଜିଆଁଇ ରଖିବାର କିଛି ଆବଶ୍ୟକତା ତୁମର ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ଏଭଳି ଅନାବଶ୍ୟକ ଜଞ୍ଜାଳ ସୃଷ୍ଟି ନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଜଟିଳତାରୁ ମୁକ୍ତ ରହେ ।

ମାତୃସମ୍ବୋଧନ ନ କରି ଓ ଚଞ୍ଚଳ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚାହିଁ ରହି ନାରୀସହିତ ବାକ୍ୟାଳାପ କରିବା ଆର୍ଯ୍ୟଶିଷ୍ଟାଚାରବିଗର୍ହିତ ଆଚରଣ । **ନିତାନ୍ତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଯଦି ଦରକାର ପଡ଼େ ତେବେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଓ ଭକ୍ତି ଭାବରେ ମା ବୋଲି ଡାକିବାକୁ ଭୁଲିବ ନାହିଁ ।** ମନେ ମନେ ତାର ପାଦ ତଳେ ପ୍ରଣାମ କରି ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ବାକ୍ୟ ବିନିମୟ କରିବ । ମାତୃଭାବ ଭିତରେ ତିଳେମାତ୍ର କପଟତା ବା ଛଳନା ରଖିବ ନାହିଁ । ସୁପ୍ରସନ୍ନ ଓ ଅକୃତ୍ରିମ ମାତୃଭାବ ଭିତରେ ବାଚାଳତା ବା ଆତିଶଯ୍ୟକୁ ଆଦୌ ସ୍ଥାନ ବା ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେବ ନାହିଁ । ତୁମର ଭାଷା ଶିଷ୍ଟ, ସଂଯତ ଓ ପବିତ୍ର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ନୂଆବୋହୂ ବା ଭାଇର ଶାଳୀକୁ ଥଟ୍ଟା ପରିହାସ ବା ବିଦ୍ରୁପ କଲାବେଳେ ବି ଶୀଳତାର ସୀମା ଅଣୁମାତ୍ର ଲଙ୍ଘନ କରିବ ନାହିଁ । **ମଲାଗୋରୁ ପଡ଼ିଥିବାର ଦେଖିଲେ ଯେପରି ଶାଗୁଣା ପଲ ଆସି ହାଜର ହୁଅନ୍ତି ଠିକ୍ ସେହିପରି ବାକ୍ୟର ଅସଂଯମ ଦେଖିଲେ ଯେତେ କୁବୁଦ୍ଧି ଓ ଯେତେ କୁମତି ସବୁ ଆସି ତୁମ ଇଚ୍ଛା ଓ ଚେଷ୍ଟାର ଅଗୋଚରରେ ତୁମ ମୁଣ୍ଡରେ ଭୂତ ପରି ସବାର ହୁଅନ୍ତି ।** ସାମାନ୍ୟ ରସିକତାର ସୂତ୍ର ପାଇଲେ କାମୁକତା କିପରି ତୁମ ଜୀବନର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗୌରବ ଚରିତ୍ର ସମ୍ପଦକୁ ଆକ୍ରମଣ, ପରାହତ ଓ ଗ୍ରାସ କରିଯାଏ ତୁମେ ଆଦୌ ତାର ଟେର୍ ପାଇପାରିବ ନାହିଁ । **କାମରିପୁ କିଛି ବନ୍ୟ ହସ୍ତି ବା ସିନ୍ଧୁଘୋଟକ ନୁହେଁ ଯେ ସେ ମନରେ ପ୍ରବେଶ କଲାବେଳେ ତୁମେ ତାକୁ ଦେଖି ପାରିବ ।** ସୂଚୀ ଅପେକ୍ଷା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତିରେ ମନ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ପଥ କାମରିପୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରକାଶିତ

ହେବାବେଳେ ନାନା ବାସନାର ପ୍ରତପ୍ତ ଶିକ୍ଷାରେ ହୃଦୟମନକୁ ଦଗ୍ଧ କରି କରି ସେ ବିଶ୍ୱବିଦାହୀ ଦାବାନଳର ଆକାର ପରିଗ୍ରହଣ କରେ । ସେହି ଦାବାନଳରେ ପଡ଼ି କେତେ ସୁନାର ସଂସାର ଯେ ପୋଡ଼ି ଛାରଖାର ହୋଇଛି, କେତେ ପ୍ରଦୀପ୍ତ ଭାସ୍କର ଯେ ପ୍ରଭାତ କିରଣ ବିକୀର୍ଣ୍ଣ କରୁ ନ କରୁଣୁ କଳୁଷସମୁଦ୍ରରେ ଚିରକାଳ ପାଇଁ ବୁଡ଼ି ମରିଛନ୍ତି, କେତେ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଚାନ୍ଦ ଯେ ପ୍ରଥମ ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନାର ସ୍ନିଗ୍ଧ ମଧୁର ହସଟି ହସୁ ନ ହସୁଣୁ ରାହୁ ଗ୍ରାସରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି, କିଏ ସେ ହିସାବ ରଖିଛି ? ତୁଚ୍ଛା ରସିକତାର ପ୍ରଲୋଭନ, ଖାଲି ବାହାଦୂରୀ ଦେଖାଇବାର ଲୋଭ ଯୋଗୁଁ ଯେ କେତେ ଲୋକଙ୍କର କପାଳ ଫାଟିଛି, କେତେ ଲୋକଙ୍କର ସର୍ବନାଶ ହୋଇଛି, କିଏ ତାର ହିସାବ ରଖିଛି ?

ତରଳ ପରିହାସ ଓ କାମରିପୁ

କାମୁକ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କର ବ୍ୟବହୃତ ବସ୍ତ୍ର, ମାଲ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏଥିପାଇଁ ନିଷିଦ୍ଧ ଯେ ବସ୍ତୁ ସହିତ ଅଧିକାରୀର ସ୍ମୃତି ଜଡ଼ିତ ଥାଏ । ସେ ସବୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତଦ୍ୱାରା କାମାତୁର ବ୍ୟକ୍ତିର ଧ୍ୟାନ କରାଯାଏ । ଫଳତଃ, ତାର କାମଭାବ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ କଥା ହେଉଛି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ତୁମର ସ୍ପୃଷ୍ଟ ଓ ବ୍ୟବହୃତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ଯଦି କେହି ସାଧୁପୁରୁଷଙ୍କର ବ୍ୟବହୃତ ଦ୍ରବ୍ୟ ନ ଜାଣି ବି ସ୍ପର୍ଶ କରେ ତାର ସାଧୁଭାବ ସ୍ୱତଃ ଉନ୍ମେଷିତ ହୁଏ । କୌଣସି ସାଧୁ ପୁରୁଷ ଯେଉଁଠି ବସି ନିବିଷ୍ଟ ମନରେ ପରମ କଲ୍ୟାଣ ଚିନ୍ତା କରିଥାନ୍ତି ନ ଜାଣି ତୁମେ ଯଦି କିଛି ସମୟ ସେଠାରେ ଅବସ୍ଥାନ କର ତେବେ ତୁମର ହୃଦୟ ଦିବ୍ୟ ଭାବରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ । ଏପରି ଭାବରେ ସାଧୁପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଜୀବନ ବ୍ୟାପୀ ତପସ୍ୟାର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଆକର୍ଷଣରୁ ପୃଥିବୀର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ତୀର୍ଥ ଓ ପୀଠସ୍ଥାନ ଗୁଡ଼ିକ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେ ତୀର୍ଥ ମାହାତ୍ମ୍ୟ କମି

କାମୁକ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କର ବସ୍ତ୍ର ମାଲ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟବହାର

କମି ଯାଉଛି ତାହା ତୀର୍ଥ ସ୍ଥାନରେ ଅନାଚାର, ଅତ୍ୟାଚାର ଓ ବ୍ୟଭିଚାରର ଫଳ । କାମୁକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଅବସ୍ଥାନ କରେ ସେ ସ୍ଥାନକୁ ଗମନ କଲେ ବା ସେଠାରେ ଅବସ୍ଥାନ କଲେ ଓ ତାର ବ୍ୟବହୃତ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ମନ ଭିତରେ କାମ ଭାବ ସଂଚାରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମନୁଷ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୁଏ, ବନ୍ଧୁ ବନ୍ଧୁକୁ ଭଲ ପାଏ, ସହପାଠୀ ସହପାଠୀ ପ୍ରତି ଓ ପ୍ରତିବେଶୀ ପ୍ରତିବେଶୀ ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତ ହୁଏ । ଏଇଟା ସ୍ୱଭାବର ଧର୍ମ । ଏହି ସ୍ୱଭାବିକ ଭଲପାଇବାରେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆବିଳତା ବା ଅପରାଧ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଅନୁରାଗକୁ ବଢ଼ାଇ ବଢ଼ାଇ ଶେଷରେ ତାକୁ "ହା ହତୋସ୍ମି" ଭାବରେ ପରିଣତ କଲେ ବା **ଦୈହିକ ମିଳାମିଶା ଆରମ୍ଭ କଲେ ତାହାର ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ଫଳ ନୈତିକ ଦୁର୍ଗତି ଓ ମାନସିକ ଅବନତି ।** ଏହି ଦୈହିକ ମିଳାମିଶାଟା ସବୁବେଳେ ଯେ ଲୋକେ ଚେଷ୍ଟା କରି ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ତାହାନୁହେଁ । ପରନ୍ତୁ ପରସ୍ପରର ଅନୁରାଗର ଆତିଶଯ୍ୟରୁ ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ଏହା ଆପେ ଆପେ ଆସିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ କ୍ଲାସରେ ଏକା ବେଞ୍ଚରେ ପାଖାପାଖି ବସିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଶେଷରେ ତାହା ହାତ ଧରାଧରି ହୋଇ ରାସ୍ତାରେ

ଦୈହିକ ମିଳାମିଶାର କୁଫଳ

ବୁଲିବା, ଜଣଙ୍କର ଲୁଗାପଟା ଅନ୍ୟଜଣକ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଏକ ପାତ୍ରରେ ଖାଇବା ଓ ଏକ ଶଯ୍ୟାରେ ଶୋଇବାରେ ଯାଇ ପହଞ୍ଚେ । ବାହାରର ଲୋକେ ଏସବୁ ଦେଖି ଭାବନ୍ତି - କି ଅକୃତ୍ରିମ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ! କିନ୍ତୁ ସେତେବେଳକୁ ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ଯଥାର୍ଥ ପବିତ୍ରତା ଟିକକରେ ଭିତରେ ଭିତରେ ଘୁଣ ଧରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ଦିନ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁମାନେ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଭାବ ଓ ଆଚାର ବ୍ୟବହାରରେ ଥିଲେ ଦେବଶିଶୁ ପରି ନିଷ୍କଳୁଷ ଓ ନିଷ୍କଳଙ୍କ, ସେମାନେ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ହୁଅନ୍ତି କାଣ୍ଡଜ୍ଞାନହୀନ ହିତାହିତଜ୍ଞାନ ଶୂନ୍ୟ ବନ୍ୟ ବର୍ବର । ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ସେତେବେଳେ

କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମରେ ନିଷ୍ଠାହୀନତା ଆଣେ, ସୁନୀତି ଓ ସୁରୁଚିକୁ ନେଇ ନର୍ଦ୍ଦମାର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ପଚା ପାଣିରେ ମାଡ଼ିଦିଏ, ଧର୍ମବୋଧକୁ ପଦଦଳିତ କରେ ଏବଂ ସଂଯମବୁଦ୍ଧିକୁ ଫୁଟ୍‌କିରେ ଉଡ଼ାଇ ଦିଏ । ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଅନୁରାଗ ହେତୁ ଯାହାର ସାନ୍ନିଧ ଦିନେ ଚିତ୍ତପ୍ରସାଦ ଆଣି ଦେଉଥିଲା, ଅନ୍ତରର ଉଚ୍ଚାକାଂକ୍ଷାକୁ ଇନ୍ଧନ ଯୋଗାଉଥିଲା, ତ୍ୟାଗ ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଭାବକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରୁଥିଲା ; ପରିଶେଷରେ ତାହାରି କଥା ସ୍ମରଣ କଲେ ମନରେ ପାପ-ବାସନା ମୁଣ୍ଡଟେକି ଉଠେ, ତାକୁ ଦେଖିଲେ କୁତ୍ସିତ ଲାଳସା ଗର୍ଜନ କରି ଉଠେ ଓ ତାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କଲେ ସମଗ୍ର ଦେହମନ କାମାତୁରତାର ଜ୍ୱାଳାମୟ ବିଷରେ ଜର୍ଜରିତ ହୋଇପଡ଼େ । ଅତଏବ କାହା ପ୍ରତି ଅନ୍ତରର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରିତି ଜାଗରିତ ହେଲେ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ **ସେ ପ୍ରୀତିକୁ ଦୈହିକ ମିଳାମିଶାର ସଂସ୍ପର୍ଶରୁ ଯଥାସାଧ୍ୟ ମୁକ୍ତ ରଖିବାକୁ ହେବ** ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରୟୋଜନ ହେଲେ ବନ୍ଧୁ ବିଚ୍ଛେଦ ସହିବା ପାଇଁ ମଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବାକୁ ହେବ ।

ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧେ ମଧ ବିଶେଷ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ ଆବଶ୍ୟକ । କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପଦାର୍ଥର ସ୍ୱଭାବତଃ ବିଶେଷ ବିଶେଷ ଶକ୍ତି ରହିଛି ।
ମଦ୍ୟ ମତ୍ତତା ଜନ୍ମାଏ, ନାସ ଛିଙ୍କ କରାଏ, ଲାଫିଙ୍ଗ ଗ୍ୟାସ (Laughing gas) ହାସ୍ୟ ଜନ୍ମାଏ, ଲଙ୍କାମରିଚପ୍ରଦାହ ଆଣେ । ସେହିପରି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପଦାର୍ଥ ଅଛି ଯାହା ଖାଇଲେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବା ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ କାମଭାବ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ ।

ଆହାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ

ଯଥା-ତାମ୍ବୁଳ, ପିଆଜ, ରସୁଣ ପକ୍ଷୀମାଂସ, ଡିମ୍ବ, ଚା, କଫି ପ୍ରଭୃତି ମତ୍ତତାକାରକ ପଦାର୍ଥ । ତାମ୍ବୁଳଚର୍ବଣ ହିତକର ନୁହେଁ । ମୁଖଶୁଦ୍ଧି ପାଇଁ ହରିତକୀ ହିଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଅନେକ କହନ୍ତି ହରୀତକୀ ପୁରୁଷତ୍ୱ ନାଶ କରେ । ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ କହିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ଏହା ଭ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କର କପୋଳକଳ୍ପିତ ମିଥ୍ୟା ଭାଷଣ ମାତ୍ର ।
ସନ୍ନ୍ୟାସୀ, ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଓ ନିଷ୍ଠାବତୀ ବିଧବାମାନେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ବୋଲି

ସଂଯମ ବିରୋଧି ଓ ବୃଥା ଆତଙ୍କଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକମାନେ ହରୀତକୀ ସମ୍ବନ୍ଧେ ଏଭଳି ଅସତ୍ୟ ଜନରବ ରଟାଇଛନ୍ତି । ହରୀତକୀ ଚକ୍ଷୁ ପକ୍ଷରେ ହିତକର, ଆୟୁଃବର୍ଦ୍ଧକ,

ହରୀତକୀ ସମ୍ବନ୍ଧେ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା

ଅଗ୍ନି ଉଦ୍ଦୀପକ, ମେଧାଜନକ ଓ ବୃଂହନ ବୋଲି ଆୟୁର୍ବେଦଶାସ୍ତ୍ରରେ ଭୁୟୋଭୁୟୋ ପ୍ରଶଂସିତ ହୋଇଅଛି । କୋଷ୍ଠପରିଷ୍କାରକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ କାରଣରୁ ହରୀତକୀ କାମଶାନ୍ତି-କାରକ । "କଦାଚିତ୍ କୁପ୍ୟତେ ମାତା, ନୋଦରସ୍ଥା ହରୀତକୀ" ଅଥାତ୍ ମା ହୁଏତ ସନ୍ତାନ ଉପରେ କୁପିତା ହୋଇ ଅନିଷ୍ଟ କରିପାରେ କିନ୍ତୁ ହରୀତକୀ ଦ୍ୱାରା କେବେ କିଛି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ପିଆଜ ରସୁଣ ପ୍ରଭୃତି ଭକ୍ଷଣ କଲେ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳର ଉତ୍ତେଜନା ଜନ୍ମେ । ଅତ୍ୟଧିକ ପିଆଜ ରସୁଣ ଖାଉଥିବା ଲୋକମାନେ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣରୁ ସାଧାରଣତଃ ଉଗ୍ରଚେତ୍ତା ଓ କ୍ରୁରକର୍ମା ହୁଅନ୍ତି । ଏହାର ପ୍ରମାଣ ପାଇବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ଦୂରକୁ ଯିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ, ଚାରିଆଡ଼େ ଟିକିଏ ଆଖି ବୁଲାଇ ଆଣିଲେ ଅଜସ୍ର ଚାକ୍ଷୁଷ ପ୍ରମାଣ ତୁମେ ପାଇ ପାରିବ । ତେଣୁ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣାର୍ଥୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଜନୀୟ । ବ୍ୟାଧିବିଶେଷରେ ପିଆଜ, ରସୁଣ, ତାମ୍ବୁଳ ପ୍ରଭୃତି ହିତକର ହୋଇପାରେ; କିନ୍ତୁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ସୁଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ମୁଁ ବିବେଚନା କରୁନାହିଁ ।

ସାମିଷ ବା ନିରାମିଷ ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧେ ବିଶେଷ କିଛି କହିବା ଆବଶ୍ୟକ ମନେକରୁନାହିଁ । କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକର ଦୈହିକ ଓ ମାନସିକ ଗଠନ ଉପରେ ଖାଦ୍ୟାଖାଦ୍ୟ ବିଚାର ନିର୍ଭର କରେ । ସାର୍ବଜନୀନ ଭାବରେ ସାମିଷ ବା ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ତେବେ ଏ କଥା

ସାମିଷ ଓ ନିରାମିଷ ଆହାର

ଅଭ୍ରାନ୍ତ ଯେ, ମାଛ ମାଂସ ଖାଅ ନ ଖାଅ, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ପକ୍ଷୀମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ଯଥାସାଧ ବର୍ଜନ କରିବା ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥଳେ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆହାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ ବିଷୟରେ ଭାରତୀୟ ସାଧକ

ସମାଜରେ ବଡ଼ କଡ଼ା ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । କେହି କେହି ଏକଥା ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି :

"ଏକ ମଚ୍ଛଲୀ ଖାୟ

କୋଟି ଗୋଦାନ କରେ ତବ୍‌ଭି ପାପ ନହି ଯାୟ" ।

ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଟିଏ ମାଛ ଖାଇଲେ ଏତେ ପାପ ହୁଏ ଯେ କୋଟିଏ ଗୋଦାନ କଲେ ବି ସେ ପାପ ଖଣ୍ଡନ ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଖଣ୍ଡେ ଛେଳିମାଂସ ସହିତ ରୁଟି ଭକ୍ଷଣ କଲେ କେତେ ପାପ ହୁଏ, ସେ କଥା କୌଣସି ପ୍ରବଚନରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ନାହିଁ । ମତ୍ସ୍ୟାଶୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଧିକାଂଶ ଧର୍ମମତୀୟଙ୍କ ବିରକ୍ତିର ପରିମାଣ କେତେ, ସେ ବିଷୟରେ ଗୋଟିଏ ମୋଟାମୋଟି ଧାରଣା ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରବଚନରୁ କରିହେବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଚାର କରି ଦେଖିବା ବେଳ ଆସିଛି ଯେ ଏ ବିରକ୍ତି ମୂଳରେ ଲୋକ-ପ୍ରଥା କେତେ ପରିମାଣରେ ଅଛି ଓ ପ୍ରକୃତରେ ସାଧନରେ ବିଘ୍ନ ଘଟିବାର ସମ୍ଭାବନା କେତେ ପରିମାଣରେ ଅଛି । କାରଣ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଯୋଗୁଁ ଆମ ଦେଶର ଅମତ୍ସ୍ୟାଶୀମାନେ ନିର୍ଦ୍ଧିମ ମତ୍ସ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ଚିରକାଳ ମତ୍ସ୍ୟାଶୀ ଥିଲେ ସେମାନେ ଧର୍ମସାଧନା କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏଣିକି ମତ୍ସ୍ୟଭକ୍ଷଣ ପରିତ୍ୟାଗ କରୁଛନ୍ତି ।

ପ୍ରକୃତରେ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକର ନିଜର ରୁଚି ଓ ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭର କରେ । ଯେ ଯେପରି କର୍ମ କରି ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ, ତାର ଆହାର୍ଯ୍ୟ ରୁଚି ମଧ୍ୟ ତାର କର୍ମ ସହିତ କେତେକାଂଶରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରଖି ଚଳିବାକୁ ବାଧ୍ୟ । ଏ ସଂପର୍କରେ ଗୀତାର ସପ୍ତଦଶ ଅଧ୍ୟାୟରେ, ଅଷ୍ଟମ ନବମ ଓ ଦଶମ ଶ୍ଳୋକରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଛନ୍ତି -

"ଆୟୁଃ ସତ୍ତ୍ୱବଳାରୋଗ୍ୟ ସୁଖପ୍ରୀତିବିବର୍ଦ୍ଧନାଃ

ରସ୍ୟାଃ ସ୍ନିଗ୍ଧା ସ୍ଥିରା ହୃଦ୍ୟା ଆହାରାଃ ସାତ୍ତ୍ୱିକପ୍ରିୟାଃ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁଥିରେ ଆୟୁ, ସତ୍ତ୍ୱ (ଉତ୍ସାହ), ବଳ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସୁଖ ଓ

ରୁଚି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ଯାହା ସରସ, ସ୍ନିଗ୍ଧ ଦେହର ସାଂଶ ଉତ୍ପାଦକ ଓ ତୃପ୍ତିକର ସେହି ଆହାର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଲୋକମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ।

କଟ୍ୱାମ୍ଳଲବଣାତ୍ୟୁଷ୍ଣତୀକ୍ଷ୍ଣରୂକ୍ଷବିଦାହୀନଃ

ଅହାରାଃ ରାଜସ ସ୍ୟେଷ୍ଟା ! ଦୁଃଖଶୋକାମୟପ୍ରଦାଃ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ଅତି କଟୁ (ତିକ୍ତ), ଅତି ଅମ୍ଳ, ଅତି ଲବଣାକ୍ତ, ଅତି ଉଷ୍ଣ, ଅତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ (ରାଗ), ଅତି ରୂକ୍ଷ, ଅତି ବିଦାହୀ, (ଦାହକର ସର୍ଷପାଦି) ଦୁଃଖଶୋକ ରୋଗପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ରାଜସିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ।

ଯାତଯାମଂ ଗତରସଂ ପୂତିପର୍ଯ୍ୟୁଷିତଞ୍ଚଯତ୍

ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟମପି ଚାମେଧ୍ୟଂ ଭୋଜନଂ ତାମସପ୍ରିୟଂ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ଶୀତଳ, ରସହୀନ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ବାସି, ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟ ଓ ଅମେଧ (ଅପବିତ୍ର) ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ, ତାହା ହିଁ ତାମସିକ ଲୋକମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ । ଏଥିରୁ ପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯିବ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ରୁଚି ତାର ପ୍ରକୃତିକୁ ହିଁ ଅନୁସରଣ କରେ । ତାହାହେଲେ ପ୍ରକୃତି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ରୁଚି ପରିବର୍ତ୍ତନ ସୁସାଧ ବ୍ୟାପାର । ତାଛଡ଼ା ରଜୋଗୁଣପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯଦି ତୁମକୁ ବ୍ୟାପୃତ ରହିବାକୁ ପଡ଼େ ତାହାହେଲେ ରାଜସିକ କର୍ମଦ୍ୱାରା କ୍ଷୟିତ ଦେହର ରଜୋ-ଅଂଶର ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରକ୍ଷାର୍ଥେ ରାଜସିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ତୁମ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରୟୋଜନ ହେବ । ମୋଟାମୋଟି କହିବାକୁ ଗଲେ ଶରୀରର ପ୍ରକୃତ ଆବଶ୍ୟକତା ନ ବୁଝି ଲୋଭ ପରବଶ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କରିବ ନାହିଁ । **ଲୋଭ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଯେଡ଼େ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ, ପ୍ରୟୋଜନବଶତଃ ଗୃହୀତ ଖଣ୍ଡେ ମାଛ ବା ମାଂସ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ସେତେ ଶତ୍ରୁ ନୁହେଁ ।** ଲୋଭ ପରବଶ ହୋଇ ଯଦି କେହି ପ୍ରୟୋଜନାତିରିକ୍ତ ପରିମାଣରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକଖାଦ୍ୟ ଆହାର କରେ, ତଦ୍ୱାରା ମଧ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଭୀଷଣ କ୍ଷତି ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଲୋଭ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଶତ୍ରୁ

ରସନା ଯେ ଜୟ କରି ନାହିଁ ଉପସ୍ଥ-ଜୟ ତାର ସାଧ୍ୟାତୀତ । ଜିହ୍ୱାକୁ ଯେ ଶାସନାଧୀନ କରି ପାରି ନାହିଁ, ଭୋଗେନ୍ଦ୍ରିୟର ଉତ୍ତେଜନାକୁ ସେ ସହଜରେ ଶାନ୍ତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭାଗବତରେ ଅବଧୂତ-ବ୍ରାହ୍ମଣ

ଲୋଭ ବର୍ଜନର ଆବଶ୍ୟକତା

ମହାରାଜା ଯଦୁଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେଇଥିଲେ -

ତାବଜ୍ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟୋ ନ ସ୍ୟାତ୍
ବିଜିତାନ୍ୟେନ୍ଦ୍ରିୟଃ ପୁମାନ୍
ନ ଜୟେତ ରସନଂ ଯାବତ୍ ଜିତଂ ସର୍ବଂ ଜିତେ ରସେ ।

(ଏକାଦଶସ୍କନ୍ଧ, ଅଷ୍ଟମ ଅଧ୍ୟାୟ)

ଅର୍ଥାତ୍ ରସନାକୁ ଜୟ କରିବାକୁ ବାକି ରଖି ଆଉ ସବୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ବଶୀଭୂତ କଲେ ବି କୌଣସି ଲୋକକୁ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ କୁହାଯିବ ନାହିଁ । କାରଣ ଏକା ରସନାକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେବା ମାନେ ସବୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ରସନାର ଲୋଭ ପାଖରେ ବାରମ୍ବାର ପରାଜିତ ହୋଇ ମଧ ଯେଉଁ ଲୋକ ନିଜକୁ ତ୍ୟାଗୀ, ସଂଯମୀ ଓ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ବୋଲି ପ୍ରଚାର କରେ ପ୍ରାଣ ଗଲେ ମଧ ମୁଁ ତା କଥା ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନୁହେଁ ।

ପୂର୍ବରୁ କହିଛି ଯେ ମାନସିକ କାରଣରୁ, ପ୍ରକ୍ରିୟାଗତ କାରଣରୁ ଓ ବସ୍ତୁ-ପ୍ରଭାବଜାତ କାରଣରୁ ଜ୍ଞାତସାରରେ ଓ ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ହୋଇପାରେ । ଅତଏବ ତୁମ୍ଭେମାନେ ଏହି କାରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ସର୍ବଦା ବର୍ଜନ କରି ଚଳିଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟର ପ୍ରତିକାର ହୋଇପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଏହି କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଯଥୋଚିତ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ ଆବଶ୍ୟକ । ସେହି ଉପାୟ ଗୁଡ଼ିକ ଯଥାକ୍ରମେ ମାନସିକ, ପ୍ରକ୍ରିୟାଗତ ଓ ବସ୍ତୁ ପ୍ରଭାବ ସଂପର୍କୀୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପରିଚ୍ଛେଦରେ ସେ ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କରିବି ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ସକଳ ତପସ୍ୟାର ମେରୁଦଣ୍ଡ

ମନଃସଂଯମର ଉପାୟ

ବିଶ୍ୱାମିତ୍ରଙ୍କ ଭଳି ମହର୍ଷିମାନଙ୍କର ବି ଅଧଃପତନ ଘଟିଥିଲା, ଏଇକଥା ମନକୁ ଯଦି ବୁଝାଇ ଦେଇପାର ତାହାହେଲେ ଆଉ ହତାସ ହେବାର ଅବକାଶ ରହିବ ନାହିଁ । ଉତ୍‌ଥାନ ପତନର ପ୍ରକୃତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସୂତ୍ର ପରମକାରଣ ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କ ହାତରେ ରହିଛି । ତୁମକୁ ଯେଉଁ ପୁରୁଷକାର ଦିଆଯାଇଛି

ଦୈବାତ୍ ପଦସ୍ଖଳନରେ ହତାଶ ହୁଅନାହିଁ

ତାକୁ ଯଥାଯଥ ଭାବରେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ତୁମେ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କରିବ, ଏହା ହିଁ ଭଗବାନଙ୍କର ବିଧାନ । ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ ଚେଷ୍ଟାରେ ତ୍ରୁଟି କରୁନାହଁ ଦେଖିଲେ ସେ ନାନା ସମୟରେ ଓ ନାନା ଭାବରେ ତାଙ୍କର ଅସୀମ ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଏବଂ ଦୈବାତ୍ କେବେ କିପରି ପଦସ୍ଖଳନ ହୋଇଗଲେ ସେହି ଅଧଃପତନ ଯେପରି ଭବିଷ୍ୟତରେ ତୁମ ଅଭ୍ୟୁତ୍‌ଥାନର ଗୌଣ କାରଣ ସ୍ୱରୂପ ହୁଏ, ସେଭଳି ଅବସ୍ଥା ଓ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିଏ ସେ ନିଜେ ସୃଷ୍ଟି କରିଦେବେ । ସେ କଣ କରୁଛନ୍ତି ନ କରୁଛନ୍ତି, ସେ ବିଷୟରେ ମୁଣ୍ଡ ନ ଖେଳାଇ ତୁମେ ତୁମର ସମଗ୍ର ପୁରୁଷକାରକୁ ଜୀବନଗଠନ ଲାଗି ପ୍ରୟୋଗ କର । ସିଦ୍ଧି ନିଶ୍ଚୟ ତୁମର କରଗତ ହେବ । ବିଶ୍ୱାମିତ୍ର ପ୍ରଭୃତି ଋଷିମାନଙ୍କର ଯେ ଅଧଃପତନ ହୋଇଥିଲା ତାହା କ୍ଷଣକ ପାଇଁ ହୋଇଥିଲା କିନ୍ତୁ ଅସାଧାରଣ ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା ପ୍ରଭାବରେ ସେମାନେ ନିଜ ନିଜ ଜୀବନର ଗୌରବକୁ ପରିଶେଷରେ ଅମ୍ଳାନ ଓ ଅପ୍ରତିହତ କରି ପାରିଥିଲେ । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଜୀବନ ଗଠନ ପଥରେ ତୁମେ ଦୁଇ ଚାରିଥର ସ୍ଖଳିତପଦ ବା ବ୍ରତଭ୍ରଷ୍ଟ ହେଲେ ମଧ ପୁନର୍ବାର ଅପରାଜେୟ ଗୌରବ ଆଲୋକରେ ଯେ ନିଶ୍ଚୟ ଶୋଭାଦୀପ୍ତ ହୋଇପାରିବ - ଏ ବିଷୟରେ ତିଳେମାତ୍ର ସଂଶୟ ବା ସନ୍ଦେହ ମନରେ ରଖନାହିଁ । ଚିତ୍ତସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ଯଦି କେତେବେଳେ ନାଶପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ତାହାହେଲେ ହା ହତୋଽସ୍ମି କରନାହିଁ ବରଂ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନକୁ ଏପରି ସୁଗଠିତ

ସର୍ବଦା ସଜାଗ ରହ

କରିବା ଲାଗି ବଦ୍ଧ ପରିକର ହୁଅ ଯେପରି କେତେବେଳେ ହେଲେ ଚିତ୍ତବିକାର ଅସି ତୁମ ଜୀବନର ସମୃଦ୍ଧିରେ ଦୈନ୍ୟର କଳଙ୍କିତ ପ୍ରଲେପ ବୋଲି ଦେଇ ନ ପାରେ । ସର୍ବଦା ସତର୍କ ରହ । ଯେଉଁ ଗୃହସ୍ଥ ସତର୍କ ରହେ, ତା ଘରେ ଚୋର ପଶିପାରେ ନାହିଁ । ଯଦିବା କୌଣସି ମତେ ପଶିଯାଏ ତେବେ ତାକୁ ଖାଲି ହାତରେ ପଳାଇ ଯିବାକୁ ହୁଏ ।

ମନ ତୁମର ଭୃତ୍ୟ । ସେ ଭୃତ୍ୟ ଯଦି ତୁମର ଆଜ୍ଞାବହ ଓ ବଶୀଭୂତ ହୁଏ ତେବେ କାମ-ଚୋର ତୁମ ଘରେ ପଶିବାକୁ ସାହସ କରିବ ନାହିଁ । କାରଣ ବିଶ୍ୱାସୀ ଭୃତ୍ୟ ନିଜ ଜୀବନ ବିନିମୟରେ ପ୍ରଭୁର ଗୃହକୁ ତସ୍କରର ଉପଦ୍ରବରୁ ଅବଶ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବ । ପରନ୍ତୁ ମନରୂପୀ ଭୃତ୍ୟ ଯଦି ତୁମର ବଶୀଭୂତ ନ ହୁଏ,

ମନର ପ୍ରଭୁ ହୁଅ

ସେ ଯଦି ବିଦ୍ରୋହୀ ହୁଏ, ତେବେ କାମଚୋର ମନ ସଙ୍ଗେ ସଲାସୁତରା କରି ନିର୍ବିଘ୍ନରେ ତୁମ ଘରେ ସିନ୍ଧି କାଟି ପଶିବ । ଏହି କାରଣରୁ ଭୃତ୍ୟଟିକୁ ନିଜର ଆଜ୍ଞାଧୀନ ଓ ବଶୀଭୂତ କରି ରଖିବା ପାଇଁ ଯେତେ ପ୍ରକାର ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ସମ୍ଭବ ସେ ସବୁଗୁଡ଼ିକ ତୁମକୁ ଅବଶ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯଦି ତୁମେ ତୁମର ମନରୂପୀ ଭୃତ୍ୟକୁ ଆଜ୍ଞାବହ କରିପାର, ତୁମର ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଆଦେଶ ପାଳନ କରିବାରେ ଯଦି ସେ ଅକପଟଭାବରେ ତୁମ ଇଚ୍ଛାର ଅନୁବର୍ତ୍ତନ କରେ, ତାହାହେଲେ ଜାଣିବ ଯେ ଆଉ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟରେ ତାକୁ ତୁମେ ତୁମର ଆଜ୍ଞାବହ କରି ରଖିବା ସମ୍ଭବପର ହେବ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯଦି ସେ ତୁମ ଇଚ୍ଛାର ବିରୁଦ୍ଧାଚରଣ କରେ ତେବେ ଜାଣିବ ଯେ ଆଉ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସେ ଠିକ୍ ସେହିପରି ବିରୁଦ୍ଧାଚରଣ ହିଁ କରିବ । ଏଣୁ ମନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦୁଇଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଥମତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ କେଉଁ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସେ ଭଲପାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ କେଉଁ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କଲାବେଳେ ସେ

ବିଦ୍ରୋହ କରେ । ଚାକର ରଖିଲେ ନିଯୁକ୍ତିର ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ତାକୁ ଖୁବ୍ କଠୋର ଶ୍ରମସାପେକ୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟ ଦେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଆଠ ଦଶ ଦିନ ସ୍ୱଳ୍ପଶ୍ରମସାଧ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ତାଦ୍ୱାରା କରାଇ ନେଇ ଧିରେ ଧିରେ ତା ଉପରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ସଙ୍ଗତ । ମୂଳରୁ କଠୋର ଶ୍ରମସାପେକ୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିଏ ତାଦ୍ୱାରା କରାଇବାକୁ ବସିଲେ ସେ ବିଦ୍ରୋହୀ ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସେଭଳି ବିଦ୍ରୋହ ପାଇଁ ତାକୁ ଦୋଷ ଦେଇ ହେବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଧୀରେ ଧୀରେ କାର୍ଯ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ବଢ଼ାଇ ଦେଲେ, ସ୍ୱଳ୍ପଶ୍ରମସାଧ କାର୍ଯ୍ୟରେ ତାକୁ ଅଭ୍ୟସ୍ତ କରାଇ କ୍ରମଶଃ କଠିନ ଶ୍ରମସାଧ କାର୍ଯ୍ୟର ଦାୟିତ୍ୱ ତା ଉପରେ ନ୍ୟସ୍ତ କଲେ ମଧ ମନ ଯଦି ବିଗିଡ଼ି ଯାଇ ସେ ଦାୟିତ୍ୱ ଏଡ଼େଇ ଯିବାକୁ ବସେ, ତେବେ ମନ ଉପରେ ଜୋର ଜବରଦସ୍ତି କରିବାକୁ ହେବ ଓ ଚାବୁକ ମାରି ତାକୁ ଠିକ୍ ବାଟରେ ଚଳାଇ ନେବାକୁ ହେବ । ସୈନ୍ୟ ବିଭାଗରେ ଆଦେଶ ପ୍ରତିପାଳନରେ ଟିକିଏ ଖିଲାପ କଲେ କଠୋର ଦଣ୍ଡ ଦିଆଯାଏ ଓ ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ଫାଶି ଦଣ୍ଡ ବା ଗୁଳି କରି ମାରିଦେବା ପାଇଁ ଆଦେଶ ଦିଆଯାଏ ।

ଭଗବତ୍ ଉପାସନା ହେଉଛି ମନକୁ ବଶୀଭୂତ କରିବାର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ । କାହାର ଉପାସନା କି ପ୍ରକାରର ହେବ ତାହା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚରିତ୍ର ପୂର୍ବ-ସଂସ୍କାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏଣୁ ଏ ସଂପର୍କରେ କୌଣସି ସାର୍ବଜନୀନ ଉପଦେଶ ଦେବା ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ ।

ଭଗବତ୍ ଉପାସନା

ତେବେ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ନିଜ ନିଜ ଅଭିରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଧାନ କରି କରି ତାଙ୍କର ନିଖିଳ ଗୁଣଗ୍ରାମର ପ୍ରଶଂସା ଦ୍ୱାରା ତୁମ୍ଭେମାନେ ନିଜ ନିଜର ଚିତ୍ତ ମଧରେ ତାଙ୍କର ମହିମାକୁ ଦୃଢ଼ରୂପେ ସଂବନ୍ଧ କରି କଲ୍ୟାଣ ଓ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିପାର ।

ନାମଜପ

ଯେଉଁମାନେ ନାମ ଜପରେ ରୁଚିମାନ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଭଗବାନଙ୍କର ଗୁଣପ୍ରଶଂସା ଓ ପ୍ରାର୍ଥନାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଭଗବାନଙ୍କର ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନାମ ବାରମ୍ବାର ଭକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଚିତ୍ତରେ

ଜପ କଲେ ହିଁ ସେମାନଙ୍କର କଲ୍ୟାଣର ରୁଦ୍ଧଦ୍ୱାର ଆପେ ଆପେ ଫିଟିଯାଏ । ଯଦି ତୁମେ ଦୀକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଅ, ତେବେ ଗୁରୁଦତ୍ତ ନାମ ହିଁ ତୁମର ଚରମ ଅବଲମ୍ବନ, ଆଉ କୌଣସି ଆଡ଼େ ମନ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ତୁମର ନାହିଁ । ଆଉ କୌଣସି ନାମ ବା ଆଉ କୌଣସି ସାଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ଆଡ଼କୁ ତୁମେ କୌତୁହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚାହିଁବାର ଆଦୌ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଯେତିକି ତୁମେ ପାଇଅଛ ସେତିକ ତୁମପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ । ସେଇତକ ତୁମର ପରମ ସମ୍ପଦ ଓ ସେଇତକ ହିଁ ତୁମର ଚିରସର୍ବସ୍ୱ । ଯେଉଁମାନେ ଦୀକ୍ଷାଲାଭ ପରେ ବି ନିତ୍ୟନୂତନ ନାମ ଚାଖି ବୁଲନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପରି ହତଭାଗା ଆଉ ଦୁନିଆରେ କେହି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଦୀକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୀକ୍ଷାପ୍ରାପ୍ତ ନାମରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ଠା ରଖିବା ବିଧେୟ । ଆଉ ଯଦି ଦୟାଳୁ ଗୁରୁଙ୍କର କୃପାଲାଭ ନ କରିଥାଅ ତଥାପି ତୁମେ ନାମ ଜପ କରିବାରେ କିଛି ବାଧା ନାହିଁ ବା କୌଣସି ବାଧା ଥାଇ ନପାରେ । **ଯେଉଁ ନାମଟି ତୁମ ପ୍ରାଣର ପରମାନନ୍ଦ ଦାୟକ, ସେହିଁ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର**

ଅଦୀକ୍ଷିତର ତପସ୍ୟା

ନାମକୁ ତୁମେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପ୍ରତିଦିନ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧନଶୀଳ ସୁଗଭୀର ନିଷ୍ଠା ସହକାରେ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଓ ଶୟନ କାଳରେ ନିବିଷ୍ଟ ମନରେ ଜପ କରିଯାଅ । କେହି କେହି ହୁଏତ ତୁମକୁ କହିବେ - ଅଦୀକ୍ଷିତ ଲୋକର ତପସ୍ୟା ବୃଥା ହୁଏ । ପଥର ଉପରେ ମଞ୍ଜି ବୁଣିବା ପରି ତାହା ନିଷ୍ଫଳତାରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ସେ ସବୁ କଥା ତୁମେ ମୋଟେ ଶୁଣିବ ନାହିଁ । ଯେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ରୀଗୁରୁଙ୍କର ଶ୍ରୀଚରଣାଶ୍ରୟ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ତୁମ ଅନ୍ତରରେ ଅଦମ୍ୟ ପ୍ରେରଣା ନ ଜନ୍ମିବ, ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଧାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ହାତ ଧରି ବାଟ କଢ଼ାଇ ନେବା ଭଳି ଜଣେ ପରାର୍ଥେ ଓ ପରମାର୍ଥେ ସର୍ବସ୍ୱ-ଉତ୍ସଗକାରୀ ନିଷ୍କଞ୍ଚନ ପଥ-ପ୍ରଦର୍ଶକଙ୍କ ପାଇଁ ତୁମର ହୃଦୟ ନ କାନ୍ଦିବ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାହାରିକୁ ତୁମେ ଗୁରୁ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରିବ ନାହିଁ କି **ଲୋକଦେଖାଣିଆ ଭାବରେ ବା ମନକୁ ବହଲେଇବା ପାଇଁ ଅଥବା କାହାର ବାକ୍‌ଚାତୁରୀରେ ଭୁଲି ବା କାହାର କୁଟ କୌଶଳ ଜାଲରେ ପଡ଼ି ଦୀକ୍ଷା**

ଯେ ସେ ଲୋକକୁ ଗୁରୁ ବରଣ କରିବ ନାହିଁ

ଗ୍ରହଣ କରିବ ନାହିଁ । କାରଣ ଦୀକ୍ଷାଦାତାଙ୍କର ଅକପଟ ହିତୈଷଣା ଓ ଦୀକ୍ଷା ପ୍ରାର୍ଥୀର ଅକୈତବ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ ବ୍ୟତୀତ ସୁଦୀକ୍ଷା ନିଷ୍ପନ୍ନ ହୁଏନାହିଁ । ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ, ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ଉପଦେଶ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିବା ଭଳି ଯୋଗ୍ୟତା କିଛି ନା କିଛି ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ନିଜର ଅଭିରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ନାମ ଜପ କରୁ କରୁ ଯେତେବେଳେ ତୁମ ମଧରେ ସାଧନ-ନିଷ୍ଠା ରୂପକ ଯୋଗ୍ୟତା କିଛି ପରିମାଣରେ ସଂଚାରିତ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ ସେତେବେଳେ ଦେଖିବ କିପରି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବରେ ତୁମର ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଲାଭ ହୋଇଯିବ । ସିଦ୍ଧ ମହାପୁରୁଷ ଶ୍ରୀ ବିଜୟକୃଷ୍ଣ ଗୋସ୍ୱାମୀ, ଓଙ୍କାରନାଥ ପାହାଡ଼ର ସୁପ୍ରସିଦ୍ଧ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ମୌନୀବାବା ପ୍ରଭୃତି ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞ ମହାପୁରୁଷମାନେ ପ୍ରଥମ ଜୀବନରେ ଗୁରୁଙ୍କର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ସ୍ୱୀକାର କରି ନଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଯଥାଭିରୁଚି ସାଧନ କରୁ କରୁ ଏଭଳି ଘଟଣା ଘଟିଲା ଯେ ଗୋସ୍ୱାମୀ ମହାଶୟ ସ୍ଥୁଳ ଭାବରେ ଓ ମୌନୀବାବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ କୃପା ଓ ଶ୍ରୀଚରଣାଶ୍ରୟ ଲାଭକରି କୃତକୃତାର୍ଥ ହେଲେ । ତାହାହେଲେ କଣ ଏକଥା କୁହାଯିବ ଯେ ଦୀକ୍ଷିତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ଯେତେ ସାଧନ ଭଜନ କରିଥିଲେ ସେ ସବୁ ବୃଥା ହୋଇଥିଲା ? ନା, ସେ କଥା କୁହାଯିବ ନାହିଁ । ବରଂ ଏ କଥା କହିବା ସଂଗତ ହେବ ଯେ ପ୍ରାକ୍ତନ ସାଧନ ତିଳେମାତ୍ର ବ୍ୟର୍ଥ ହୋଇ ନଥିଲା ବୋଲି ତ ସେମାନେ ଏଭଳି ଗୁରୁଙ୍କ କୃପା ଲାଭ କରିପାରି ଥିଲେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସାଧନ ଶକ୍ତି ଓ ଆଶୀର୍ବାଦର ପ୍ରଭାବ ଅଦୃଶ୍ୟ ଭାବରେ ହିଁ ଶିଷ୍ୟର ସାଧନ-ଜୀବନକୁ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ନିତ୍ୟ-ନୂତନ ସାର୍ଥକତାରେ ବିମଣ୍ଡିତ କରିବାକୁ ଲାଗି ପଡ଼ିଥିଲା । ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗୁରୁ ଯଦି ପାଇବାକୁ ଚାହଁ ତେବେ ଅପେକ୍ଷା କର ଓ **ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିବା ସମୟ ତକ ଯତ୍ନସହକାରେ ନିଜର ଅଭିରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ସାଧନ ଭଜନ କରିଯାଅ ।**

"ଶ୍ରୀଗୁରୁ ନିର୍ଭରେ ଶ୍ରୀନାମ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ" - ଏ କଥାଟି ବେଦ ବାକ୍ୟ ପରି ଅଭ୍ରାନ୍ତ ସତ୍ୟ । ତପସ୍ୱୀ ମୁଖୋଚ୍ଚାରିତ ମହାମନ୍ତ୍ର ସତତ ସାଧକର ସହଜାତ

ଗୁରୁକରଣର ଉପଯୋଗିତା

ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ପ୍ରୀତି ଆକର୍ଷଣ କରେ । ସେ ଯେଉଁ ମନ୍ତ୍ରଟିକୁ ନେଇ ତପଃସାଧନ କରିଛନ୍ତି, ତାଙ୍କଠାରୁ ସେହି ମନ୍ତ୍ରଟି ଓ ସେହି ତତ୍ତ୍ୱଟି ଲାଭ କରି ପାରିଲେ, ସାଧନ ମାର୍ଗରେ ରୁଚିହୀନ ମନ ବାରମ୍ବାର ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ତପଃପୂତ ଜୀବନର, ମୋହନ ସୁନ୍ଦର ତେଜଃପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନର ଆଦର୍ଶ ଓ ଆଲେଖ୍ୟ ସନ୍ଦର୍ଶନରେ ଉତ୍ସାହିତ ହୋଇ ଥରକୁ ଥର ଲେଉଟି ଆସି ସାଧନ ବିଲ୍ୱକୁଞ୍ଜର ସୁଖପ୍ରଦ ସୁଶୀତଳ ଛାୟାରେ ଉପବେଶନ କରିବାକୁ ରୁଚିମାନ ହୁଏ ଓ ପ୍ରଲୁବ୍ଧ ହୁଏ । ଏହିଠାରେ ହିଁ ଗୁରୁକରଣର ପ୍ରକୃତ ଆବଶ୍ୟକତା । ଧନୀବ୍ୟକ୍ତିର ପୁତ୍ର କେବଳ ପୈତୃକ ସୂତ୍ରରେ ଯେପରି କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ସୁଖ ସମ୍ପଦ ଓ ସୌଭାଗ୍ୟର ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଗୁରୁଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ମଧ ସେହିପରି ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ଗୁରୁ ଅର୍ଜିତ ତପଃ ସମ୍ପଦର କିୟଦଂଶ ଅନାୟାସଲବ୍ଧ ସମ୍ପଦ ତୁଲ୍ୟ ବିନାଶ୍ରମରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଓ ସାଧନ ଜୀବନର ବିରାଟ ଓ ସୁଦୀର୍ଘ ଅଭିଯାନ ଲାଗି ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ସେହି ପାଥେୟ ବଳରେ ବଳୀୟାନ୍ ହୁଏ । ଏତକ ଗୁରୁକରଣର ଅନ୍ୟତମ ଉପଯୋଗିତା । କିନ୍ତୁ ତା ବୋଲି ଯାହା ତାହା ପାଖରୁ ଯେମିତି ସେମିତି ଦୀକ୍ଷା ନେଇଗଲେ ଯେ 'କାମ ଫତେ' ହୋଇଗଲା ତାହା ନୁହେଁ । କନ୍ୟାଦାନ ପୂର୍ବରୁ କନ୍ୟାର ପିତା ଯେପରି

ଗୁରୁକରଣ ପୂର୍ବରୁ ଗୁରୁ ପରୀକ୍ଷା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ରୂପେ ବରର ଦୋଷଗୁଣ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିସାରି ତା ପରେ ବିବାହ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ କରେ, ଦୀକ୍ଷାଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବରୁ ସେହିପରି ଗୁରୁଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସବୁ ଦିଗରୁ ସବୁ ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହେଲା ପରେ ସମ୍ୟକ୍ ଆତ୍ମ ସମର୍ପଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଗୁରୁକରଣ ବରଂ ଦୁଇ ଚାରି ବର୍ଷ ବିଳମ୍ବରେ ହେଲେ ହେଉ, ସେଥିରେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । କାରଣ ବହୁଜନ୍ମ ବୃଥାରେ କଟିଯିବା ଅପେକ୍ଷା ବରଂ ଦୁଇଚାରି ବର୍ଷ ବିଳମ୍ବ ହେବା ଶ୍ରେୟସ୍କର । କିନ୍ତୁ ଏମିତି ଗୁରୁହେବା ଦରକାର ଯେ ନିଜ କୃପାବଳରେ ତ୍ରିଲୋକ ଉଦ୍ଧାର

କରିବାକୁ ସମର୍ଥ । 'ଗୁରୁ ଗୁରୁ' ବୋଲି ବ୍ୟାକୁଳ ହେବା କିଛି ଦରକାର ନାହିଁ । ପରମଗୁରୁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପାଦପଦ୍ମରେ ତୁମ ପ୍ରାଣର କାତର ପ୍ରାର୍ଥନା ଅହର୍ନିଶ ଅଶେଷ ଆବେଶରେ ଓ ଅକପଟ ଧୈର୍ଯ୍ୟସହକାରେ କେବଳ ନିବେଦନ କରିଯାଅ । ତୁମ ବ୍ୟାକୁଳତାର ଆକର୍ଷଣରେ ବିଶ୍ୱଗୁରୁଙ୍କର ବିଶାଳ ହୃଦୟକୁ ଅଧୀରତା ବିହ୍ୱଳ କର । ତୁମକୁ ତାଙ୍କର ଯେଉଁ ନାମ ଜଣା ଅଛି, ସେହି ନାମ ଧରି ତୁମେ ତାଙ୍କୁ ମନପ୍ରାଣ ଲଗାଇ ପ୍ରେମ ସହକାରେ ବରାବର ଡାକ । ତାଙ୍କର ଯେଉଁ ରୂପଟି ତୁମେ ନିଜେ ଜାଣ, ଆତ୍ମ ବିସର୍ଜନ ଲାଗି ବ୍ୟଗ୍ର ବ୍ୟାକୁଳତା ସହକାରେ ତାଙ୍କର ସେହି ରୂପଟି ମଧରେ ତୁମର ଇତସ୍ତତଃ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଚିତ୍ତଟିକୁ ତୁମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବୁଡାଇ ଦେବାର ଅନୁଶୀଳନ ଅଖଣ୍ଡ ପ୍ରଯତ୍ନ ସହକାରେ କରିଚାଲ । ଦିନେ ନା ଦିନେ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ତୁମ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁବେ ଓ ସେ ଦିନ ହୁଏତ ସେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱରୂପ ଧରି ତୁମ ସାମନାରେ ଆସି ଛିଡ଼ା ହେବେ ନଚେତ୍ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ରୂପରେ ଆସି ତୁମକୁ ତାଙ୍କର ଅଭୟ ପାଦପଦ୍ମରେ ଆଶ୍ରୟ ପ୍ରଦାନ କରି ତୁମର ଜନ୍ମ ଓ ଜୀବନ ସାର୍ଥକ କରିବେ ।

ତୁମେ ଅନୁସରଣ କରୁଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପାସନା ପ୍ରଣାଳୀରେ ଯଦି କୌଣସି ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣତା ବା ତ୍ରୁଟି ଥାଏ, ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଜାଣି ରଖ ଯେ ଦିନେ ନା ଦିନେ ସେ ଭୁଲତ୍ରୁଟି ନିଶ୍ଚୟ କୌଣସି ନା କୌଣସି ଉପାୟରେ ଅବଶ୍ୟ ସଂଶୋଧିତ ହେବ । ତେଣୁ ତୁମର ନିଜସ୍ୱ ଉପାସନା ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏକାନ୍ତ ନିଷ୍ଠା ଓ ନିଃସଂଶୟିତ ବୁଦ୍ଧିଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଆଜିଠାରୁ ତୁମକୁ ଲାଗିପଡ଼ିବାକୁ ହେବ । ଆହୁରି ମଧ କହି ରଖୁଛି, ଭାଗ୍ୟବଳରେ ଯଦି ଗୁରୁ ପାଇଥାଅ, ତେବେ ତାଙ୍କର ଉପଦେଶ ଯେତେ କଟୁ, ଅପ୍ରିୟ ବା କଠିନ ହେଉ ପଛକେ ତାକୁ ହିଁ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଅମିତ ବିକ୍ରମରେ ସାଧନ ମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ଯତ୍ନବାନ ହୁଅ । **ବାରକାଗାରୁ ମନ୍ତ୍ର ଚାଖି ବୁଲିବା ଭଳି କଦାଦର୍ଶରେ ପ୍ରରୋଚିତ ହୋଇ ସାଧନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ବୃଥାରେ ନଷ୍ଟ କରି ଦିଅ ନାହିଁ ।**

ବାରଜାଗାରୁ ମନ୍ତ୍ର ଚାଷ୍ଟ ବୁଲନାହିଁ ।

ମୃତ୍ତିକାର ସୁଗଭୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତର ପ୍ରଦେଶରୁ ଚିରତୃଷାପହାରୀ ସୁପେୟ ସୁସ୍ୱାଦୁ ସୁସ୍ନିଗ୍ଧ ସଲିଳର ଶୀତଳ ପ୍ରବାହ ଯଦି ବାହାର କରିବାକୁ ଚାହଁ, ତାହାହେଲେ ବାର ଜାଗାରେ ମାଟି ଖୋଳିବାକୁ ଯାଅ ନାହିଁ, ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ କୂଅ ଖୋଳିବାରେ ମନ ବଳାଅ ନାହିଁ । ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ ଅଧ୍ୟବସାୟ ସହକାରେ ଅମିତ ବିକ୍ରମରେ ଦୃଢ଼ହସ୍ତରେ ଶାବଳ ଧରି ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ମାଟି ଖୋଳିଯାଅ ଓ "ପ୍ରାପ୍ୟ ବରାନ୍ ନିବୋଧତ୍" - ପରମ ପ୍ରାର୍ଥନୀୟ ବସ୍ତୁକୁ ଲାଭ କରିସାରି ପ୍ରତିନିବୃତ୍ତ ହୁଅ । ଶିଷ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ ଲୋଭବଶରେ ପଡ଼ି ବ୍ୟାଧତୁଲ୍ୟ ସୁକୌଶଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯଦି ତୁମେ ପୂର୍ବରୁ ପାଇଥିବା ସାଧନରେ ତୁମର ରୁଚି ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧା ନଷ୍ଟ କରି ଦେବା ଲାଗି ଶାସ୍ତ୍ର ବା ଯୁକ୍ତିର ବାଗୁରା ବିସ୍ତାର କରି ବସନ୍ତି, ତେବେ ତୁମେ ସେଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଇ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କର । ବୃଥା-ବଚନ-ବିନ୍ୟାସ ଆଡ଼କୁ କାନ ଡେରି ଯେତିକି ସମୟ ନଷ୍ଟ କରିବ ସେହି ସମୟତକ ତୁମେ ତୁମର ପୂର୍ବପ୍ରାପ୍ତ ସାଧନରେ ଏକାଗ୍ରତା ସହକାରେ ଲାଗି ପଡ଼ିଲେ ବିନା ଯୁକ୍ତିରେ, ବିନା ତର୍କରେ ଓ ବିନା ବିଚାରରେ ମନରୁ ସଂଶୟ ଓ ସନ୍ଦେହର କୁହେଳିକା ଆପେ ଆପେ ଅପସାରିତ ହୋଇଯିବ ।

ଉପାସନାର ନିୟମ

ନୀରବରେ, ନିର୍ଜନରେ ଓ ନିରୁଦ୍‌ବେଗଚିତ୍ତ ହୋଇ ଉପାସନା କରିବ । ବାହାରର ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତା ମନକୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିବାକୁ ବସିଲେ ତୁମେ ଜୋରକରି ମନକୁ ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ କରିବ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ବିଷୟଲିପ୍‌ସାରୁ ଟାଣି ଆଣି ପରମାନନ୍ଦ ବ୍ରହ୍ମତତ୍ତ୍ୱରେ ନିୟୋଜିତ କରିବ । ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନରେ ସୁଖାସନରେ ସରଳ ମେରୁଦଣ୍ଡ ହୋଇ ବସି ଦେହକୁ ଅଚଞ୍ଚଳ ରଖି ଶାନ୍ତଭାବରେ ଭଗବତ ଚିନ୍ତା କରିବ । ବହ୍ନାଗ୍ନି ପରି ଭଗବତ୍ ଚିନ୍ତା ଯେ ନିମିଷେକ ମଧ୍ୟରେ ସବୁ ଅପବିତ୍ରତା ଓ ଅଧଃପତନକୁ ଧ୍ୱଂସ କରେ, ଭଗବତ୍ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଦେହ, ମନ, ପ୍ରାଣ, ଚିତ୍ତ ଓ ଆତ୍ମା ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଯେ

ବିଶୁଦ୍ଧତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, **ଭଗବତ୍-ସାଧନା ଯେ କଦାପି ବ୍ୟର୍ଥ ହୁଏ ନାହିଁ , ଏହି ଦୃଢ଼ବିଶ୍ୱାସ ଅନ୍ତରରେ ପୋଷଣ କରି ଉପାସନା କରିବ ।** ପ୍ରତ୍ୟହ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଉପାସନାରେ ବସିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ଏବଂ ଉପାସନା କରି କରି ଚିତ୍ତ ପ୍ରସାଦ ବା **ପ୍ରଶାନ୍ତି ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ** ସୁକଠୋର ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଐକାନ୍ତିକତା ସହକାରେ **ସାଧନ କରିଯିବାକୁ ଲାଗିବ ।**

ଉପାସନାର ଶକ୍ତିରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖ

ନାମଜପ କରିବାକୁ ହେଲେ ଜପ ପୂର୍ବରୁ ଏକୋଇଶ ଥର ଯୋନିମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରି ଦେହର ଅଧୋଦେଶରେ ଅବସ୍ଥିତ କୁଳକୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତିକୁ ଓଁକାର ଯୋଗେ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ସଂସ୍ଥାପିତ କରି ତା ପରେ ବ୍ରହ୍ମକର୍ମରେ ଆତ୍ମନିୟୋଗ କରିବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଦିନ ପରେ ଦିନ ନିୟମିତ ଉପାସନାଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଆତ୍ମିକଶକ୍ତିର କ୍ରମଶଃ ସ୍ଫୁରଣ ହେବାକୁ ଲାଗିବ ତାରି ପ୍ରଭାବରେ ମନ ବଶୀଭୂତ ହେବ । ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗକ୍ରମେ ଏଠାରେ କହି ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ନାମଜପ ହିଁ ଉପାସନାର ମୁଖ୍ୟ କର୍ମ ଓ ନାମଜପ ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁସବୁ କ୍ରିୟା କରଣୀୟ ସେ ସବୁ କେବଳ ନାମ ଜପରେ ଅଭିନିବେଶ ଓ ନିବିଷ୍ଟତା ବର୍ଦ୍ଧନ ଲାଗି ଅଭିପ୍ରେତ । ତେଣୁ ଜପନୀୟ ନାମରେ ଅବିଚଳିତ ଏକନିଷ୍ଠା ଓ ଗଭୀର ବିଶ୍ୱାସ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ନିତ୍ୟନୂତନ ନାମ ଜପିବାକୁ

ନାମରେ ନିଷ୍ଠା

ଚେଷ୍ଟା କରି ସାଧନକଳ୍ପବୃକ୍ଷରେ ଅମୃତମୟ ଫଳଲାଭ ଆଶା ବାମନ ହୋଇ ଚାନ୍ଦକୁ ହାତ ବଢ଼ାଇବା ପରି ଦୁରାଶାମୂଳକ ନିର୍ବୁଦ୍ଧିତା ମାତ୍ର । ଏକଥାଟି ଭୁଲିଗଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ ଯେ,

ବାରମ୍ବାର କରେ ଯେହୁ ମନ୍ତ୍ରର ବଦଳ
ସାଧନ କରି ସେ ପାଏ ଅଷ୍ଟରମ୍ଭା ଫଳ ।

କଥାରେ କହନ୍ତି :-

"ଏକ ସାଧେ ତ ସବୁ ସାଧେ
ସବ୍ ସାଧେ, ସବ୍ ପାୟ"

(କବୀର ସାହେବ)

ଯେଉଁ ଲୋକ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାମରେ ହାତ ଦେଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଟି ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ଥିର କରିସାରି ଆଜି ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଅନୁରୋଧରେ ପଡ଼ି ନୂତନତ୍ୱ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ତହିଁରେ ଟିକିଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ, କାଲି ଜଣେ ଦାଦାଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ତହିଁରେ ଆଉ ଟିକିଏ ନୂତନତ୍ୱର ସଂଯୋଗ କରି ବସେ ଓ ତା ପରଦିନ କୌଣସି ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଉପଦେଶକ୍ରମେ ତହିଁରେ ଆଉ ଟିକିଏ ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ତା ପରଦିନ ଗ୍ରାମଦେବତୀଙ୍କ ଆସ୍ଥାନକୁ ଯାଇ ମନଟା ଟିକିଏ ଉଦାସ ହେବାରୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତହିଁରେ ଆଉ ଟିକିଏ ନୂତନତ୍ୱର ବିନ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସୀ ହୁଏ, ସେ କଦାପି ସାଧନବୃକ୍ଷର ଅମୃତମୟ ଫଳ ଅସ୍ୱାଦନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଏନାହିଁ । ଯେଉଁ ନାମଟିକୁ ଧରିଛ, ଜୀଅ ବା ମର, ବୁଡ଼ କି ଭାସ, ପଡ଼ କି ଉଠ, ଶତଜନ୍ମ ବୃଥାରେ ଗଲେ ପଛେ ଯିବ, ସେ ନାମ ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ, ଏଭଳି ଜିଦ୍ ଧରି କାମ କରିଯିବାକୁ ହେବ ।

ମନକୁ ବଶୀଭୂତ କରିବାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ହେଉଛି ପ୍ରାଣାୟମ । ଇନ୍ଧନ ନ ଦେଲେ ଅଗ୍ନି ଯେପରି ନିର୍ବାପିତ ହୁଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ପ୍ରାଣବାୟୁର ସ୍ପନ୍ଦନ ରୋଧ କରିପାରିଲେ ମନର ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ନିବାରିତ ହୁଏ । ଆମର ପରମଯୋଗୀ ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନେ କି ଅପୂର୍ବ ସୂକ୍ଷ୍ମଦର୍ଶିତା ବଳରେ ଏହି ନିଗୂଢ଼ ତତ୍ତ୍ୱ ଆବିଷ୍କାର କରିପାରିଥିଲେ ସେ କଥା ଚିନ୍ତା କଲେ ବିସ୍ମୟାଭିଭୂତ ହେବାକୁ ହୁଏ । ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ଆୟତ କରିବାର ବହୁ କୌଶଳ ସେମାନେ ଉଦ୍ଭାବନ କରିଥିଲେ ।

ପ୍ରାଣାୟମ

କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣାୟମର ସବୁଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଣାଳୀ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । **ତେଣୁ ପ୍ରକୃତ ପାରଦର୍ଶୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଉପଦେଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା**

ବିଧେୟ । ଯେଉଁମାନେ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରୁ ପ୍ରାଣାୟମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୌଣସି ଉପଦେଶ ପାଇ ନାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ବହି ଦେଖି ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ତହିଁରେ ବିପଦ ଅଛି । ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଉପଦେଶ ପାଇବାର ସୁଯୋଗ ଘଟିଲେ ତୁମେ ଯେପରି ଉକ୍ତ ଉପଦେଶର ମର୍ମ ବୁଝିବାକୁ ଅପାରଗ ନ ହୁଅ, ସେଥିପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ସ୍ଥିରାସନରେ ବସି କେବଳ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିପାର । ଶ୍ୱାସବାୟୁର ଗତାଗତ ଆଡ଼କୁ ମନଦେଲେ ଅଜ୍ଞାତସାରରେ

ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଆଗମ ଓ ନିଗମ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ

ପ୍ରାଣାୟାମ କରାଯାଏ ଓ ମନମଧ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ, ଅଥଚ ତଦ୍ୱାରା କୌଣସି ରୋଗ ଉତ୍ପତ୍ତି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଆଦୌ ନଥାଏ । ବିନାଚେଷ୍ଟାରେ ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଏହାର ଅନ୍ୟ ନାମ ନିର୍ବୀଜ ସହାଜାୟାମ (ତୃତୀୟ ପରିଶିଷ୍ଟ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ) ।

ହୃତସ୍ପନ୍ଦନ ପ୍ରତି ମନ ଦେବା ମଧ ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବାର ଏକ ଅତ୍ୟୁତ୍କୃଷ୍ଟ କୌଶଳ । ଅବିରାମ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଯୋଗୁଁ ହୃତପିଣ୍ଡରେ ଯେଉଁ ଧ୍ୱନି ହେଉଛି, ତାକୁ ଇଷ୍ଟନାମ ବା ଓଁକାର ବୋଲି କଳ୍ପନା କରି ମନକୁ ସେହି ଧ୍ୱନିର ଏକାନ୍ତ ଅନୁସାରୀ କରି ସେହି ସ୍ପନ୍ଦନର ଗତି ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଲେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ

ହୃତସ୍ପନ୍ଦନ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ

ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ନିୟମିତ ହୁଏ ଏବଂ ତହିଁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମନ ମଧ କ୍ରମଶଃ ସ୍ଥିରତା ଲାଭ କରିଥାଏ । ତା'ର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ହୃଦପଦ୍ମରେ ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟ ବିଗ୍ରହ ପ୍ରଭୃତି ଦର୍ଶନ ଓ ତଜ୍ଜନିତ ଅନିର୍ବଚନୀୟ ପ୍ରେମାନନ୍ଦ ଆସ୍ୱାଦନ ମିଳିଥାଏ । ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ତାଳେ ତାଳେ ଇଷ୍ଟନାମ ସ୍ମରଣ ଓ ଇଷ୍ଟମୂର୍ତ୍ତି ମନନ କରିବାର ଯେଉଁ ପନ୍ଥା ଅଛି ତାହା ଅପେକ୍ଷା ପୂର୍ବୋକ୍ତ ପନ୍ଥାଟି ଆଂଶିକ ନିକୃଷ୍ଟ ହେଲେ ମଧ ତାର ସ୍ୱାଭାବିକ ସୁଫଳଗୁଡ଼ିକର ଅବ୍ୟର୍ଥତା ଯୋଗୁଁ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଯୋଗେ ମନଃସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରୟାସ ଯୋଗୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ସମାଦୃତ

ହୋଇଅଛି ।

ଏହାଛଡ଼ା ମସ୍ତିଷ୍କ, ହୃଦୟ, ମେରୁଦଣ୍ଡ, କଣ୍ଠକୂପ, ନାଭିମୂଳ, ମେରୁଦଣ୍ଡର ଶେଷ ପ୍ରାନ୍ତ, ଲିଙ୍ଗମୂଳ ପ୍ରଭୃତି ସ୍ଥାନ ବିଶେଷରେ ଯଥାଭିରୁଚି ରୂପ ଧାନ ଦ୍ୱାରା ମଧ ମନର ପ୍ରଶାନ୍ତି ଆସେ । ବୀଜମନ୍ତ୍ର, ଦେବମୂର୍ତ୍ତି, ଗୁରୁ, ଜନକ, ଜନନୀ ବା ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ଧାନ କରିବା ଲାଗି ପ୍ରଶସ୍ତ ।

ଆତ୍ମ ମୂର୍ତ୍ତି ଧାନ

ନିଜେ ନିଜର ମୂର୍ତ୍ତି ଧାନ କରିପାରିଲେ ମନଃସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ନିଜର ରୁଚି ପ୍ରକୃତି ପ୍ରଭୃତି ମଧ ଅତି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ । ଦର୍ପଣରେ ନିଜର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଦର୍ଶନ କରି ପ୍ରତିଫଳିତ ମୂର୍ତ୍ତି ଭିତରେ ତୁମେ ଅନୁଭବ କରିପାରିବା ଭଳି କି କି ଚିନ୍ତାର ସ୍ଫୁରଣ ଘଟୁଚି ସେଥିପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ ମନଃସଂଯମ ଅଭ୍ୟାସ ସାଧିତ ହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତିର ଦୂଷିତ ତରଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକ ଦିନକୁ ଦିନ ବିଶୁଦ୍ଧତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାକୁ ଲାଗେ ବୋଲି ଏହା ଫଳରେ ଚରିତ୍ରର ପ୍ରଭୂତ ଉନ୍ନତି ସାଧିତ ହୁଏ । କୌଣସି ସାଧୁ ପୁରୁଷ ବା ଆଦର୍ଶ ଚରିତ୍ର ବୀର ପୁରୁଷଙ୍କର ମୂର୍ତ୍ତି ଚିନ୍ତା କରି ସେହି ରୂପଟି ମଧରେ କଳ୍ପନା ବଳରେ ନିଜ ମୂର୍ତ୍ତି ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ତଦ୍ୱାରା ମନସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସାଧୁତ୍ୱ ଓ ବୀରତ୍ୱ ଲାଭ ହୁଏ । ଏପରି ବହୁ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଦେବ ଦେବୀ, ଈଶ୍ୱର ବା ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ମନଃସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପ୍ରୟାସର ପକ୍ଷପାତୀ ନୁହଁନ୍ତି କିମ୍ବା ଗୁରୁଙ୍କର ପ୍ରୟୋଜନ ବା ଗୁରୁମୂର୍ତ୍ତି ଚିନ୍ତନର ଉପଯୋଗିତା ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ ଅଥଚ କୌଣସି ଏକ ଆଧାତ୍ମିକ କୌଶଳକୁ ମନଃସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନର ଉପାୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଲାଗି ବ୍ୟାକୁଳ ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଆତ୍ମମୂର୍ତ୍ତି ଚିନ୍ତନ ଅପେକ୍ଷା ଉତ୍କୃଷ୍ଟତର ଉପାୟ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । **ଆତ୍ମମୂର୍ତ୍ତି ଚିନ୍ତା କରୁ କରୁ କ୍ରମଶଃ ରହସ୍ୟମୟ ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ଜଗତର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କୁହେଳିକା ଜାଲ ଛିନ୍ନ ହୁଏ** ଓ ଯାହା ପାଇଲେ ମାନବ ଜୀବନର ଚରମ ଚରିତାର୍ଥତା

ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ତାକୁ ପାଇ ସାଧକ କୃତକୃତାର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି । କାରଣ ଯେଉଁ ପରମବେଦ୍ୟ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପାଇବା ପାଇଁ ଶୀତ-ଆତପକୁ ଉପେକ୍ଷା କରି, ଦିବସରଜନୀର ଭେଦ ଭୁଲି, ଦୁଃଖ ସନ୍ତାପ ସହ୍ୟ କରି ମାନବ ସୁକଠୋର ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା କରିଥାଏ, ସେହି ଭଗବାନ ଏକ ଅନିର୍ବଚନୀୟ କୌଶଳରେ ତୁମରି ଦେହ ମଧରେ ବିଦ୍ୟମାନ, ତୁମର ମନ ଓ ପ୍ରାଣରେ, ତୁମର ଭାବ ଓ ଭାଷାରେ, ତୁମର ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ-ସ୍ପନ୍ଦନରେ ବିରାଜମାନ - ତୁମର ପାର୍ଥିବମୂର୍ତ୍ତି ଉପରେ ଅନ୍ତର୍ଭେଦୀ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରି ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ହେଲେ ସେହି ପରମପୁରୁଷଙ୍କୁ ଖୋଜି ଦେଖ । ଖୋଜି ଦେଖ, ତୁମ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଲଲାଟର ଉଦାର ବିସ୍ତୃତିର ପଛପଟେ କାହାର ବିରାଟ ଧୀଶକ୍ତି ନିଜର ଅକାଟ୍ୟ ମହିମାରେ ନିଜକୁ ନିଜେ ପ୍ରକାଶିତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଅଛି । ଖୋଜି ଦେଖ - ତୁମ ନୟନ ଭଙ୍ଗିମାର ଅନ୍ତରାଳରୁ ବାହାରି କାହାର ସର୍ବତୋ-ବ୍ୟାପିନୀ ଜ୍ୟୋତିର୍ଧାରା ଅପରୂପ କରୁଣା ଓ ଅସୀମ ସ୍ନେହରେ ସର୍ବଜୀବକଲ୍ୟାଣକଳ୍ପେ ଅହରହ ଝରିପଡ଼ିବାକୁ ଉଦ୍ୟତ । ଏହି ଯେ ବାହ୍ୟ ସୌଷ୍ଠବ, ଏହି ଯେ ତୁମର ଶୋଭନ ମାଧୁର୍ଯ୍ୟ, ଏହି ଯେ ତୁମର ମୋହନ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ଏ ସବୁ କାହାର, କେଉଁଠୁ ଏ ସବୁ ଆସିଲା, କାହାର ଏ ସବୁ ପ୍ରତିଛବି ? - ଏହି ଭଳି ଚିନ୍ତନ ହିଁ ଆତ୍ମ-ମୂର୍ତ୍ତିରେ ଚିତ୍ତାଭିନିବେଶ ମାଧମରେ ପରମ ମଧୁର ରସ ଆସ୍ୱାଦନକୁ ସହଜଲଭ୍ୟ କରେ ଓ ତା ଫଳରେ ଚିତ୍ତସ୍ଥିର ହୁଏ ।

ନିଜ ଭିତରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପ୍ରକାଶକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର

ପୂର୍ବ ଜୀବନର ସୁଖକର ଓ ହିତକର ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକର ନିବିଷ୍ଟ ସ୍ମରଣ ଦ୍ୱାରା ବି ମନଃସଂଯମ ହୁଏ । ପବିତ୍ରତାବ୍ୟଞ୍ଜକ ସ୍ୱପ୍ନଦୃଷ୍ଟ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ବିଷୟ ଗୁଡ଼ିକର ପୁନଃ ଅନୁଧାନ ଦ୍ୱାରା ମଧ ଏକ ପ୍ରକାରର ଚିତ୍ତାଭିନିବେଶ ସାମର୍ଥ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହେବାକୁ ଲାଗେ । ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଆଲୋକସାମାନ୍ୟ ଜୀବନୀ ମନେ ମନେ ଆଲୋଚନା କଲେ ଆହୁରି ଅଧିକ ଫଳ ଲାଭ ହୁଏ ।

ଲୀଳା ସ୍ମରଣ ବୈଷ୍ଣବସାଧକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ କେବଳ ନାମଜପ ସମୟ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ ସବୁ ସମୟରେ **କେବଳ କୃଷ୍ଣଲୀଳା ଓ ରାମାୟତ ସାଧକମାନେ କେବଳ ରାମଲୀଳା** ସ୍ମରଣ କରି ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତି । ଦେଶସେବକମାନେ ଜାତୀୟ ଇତିହାସର କ୍ରମ ମନେ ମନେ ଆଲୋଚନା କରି ଏକ ପ୍ରକାରର ମନଃସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି ।

ଆକାଶରେ ମନଃ ସଂଯମ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସରଳ କରି ସ୍ଥିର ଭାବରେ ବସି ରହି, ଆକାଶ, ସମୁଦ୍ର, ସବୁଜପ୍ରାନ୍ତର ଓ ଅମାବସ୍ୟା ଅନ୍ଧକାର ଆଡ଼କୁ ସହଜ ଅନାୟସ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚାହିଁ ରହିଲେ ମନ ସଂଯତ ହୁଏ । ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ ରହିବା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଭାସିଯାଉଥିବା ମେଘଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକର ଦୃଶ୍ୟ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ମନକୁ ଉଣାଅଧିକେ ଆନ୍ଦୋଳିତ କଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧୋମୁଖୀ ମନୋବୃତ୍ତିର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗତି ପ୍ରାପ୍ତି ହେତୁ ମନ କ୍ରମଶଃ ମେଘମାଳାର ଚଞ୍ଚଳତା ଭେଦ କରି ଅନନ୍ତ ଅଶେଷ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସାଗରରେ ବୁଡିଯିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଏ । ଉଦ୍‌ବେଗଶୂନ୍ୟ ମନରେ ସମୁଦ୍ର ଆଡ଼କୁ ଅନାଇ ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଉର୍ମିମାଳାର ଅବିରାମ ଚଞ୍ଚଳତା

ସମୁଦ୍ରରେ ମନଃ ସଂଯମ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ମନକୁ ସାମାନ୍ୟ ବିକ୍ଷିପ୍ତ କଲେ ମଧ୍ୟ ସେହି ବିରାଟ ବିଶାଳ ମହାନ୍ ଦୃଶ୍ୟ ଚପଳ ମନକୁ ଯେପରି ନିଜର ବାହୁ ବେଷ୍ଟନ କରି ନିଜ ବକ୍ଷରେ ଧାରଣ କରିବାକୁ ଚାହେଁ, ଚଞ୍ଚଳ ମନ ନିଜର ସବୁ କ୍ଷିପ୍ତତାକୁ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସାଗରରେ ହରାଇ ମାତୃ ବକ୍ଷଶାୟୀ ଶିଶୁପରି ସ୍ଥିର, ନିଶ୍ଚଳ ଓ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୁଏ । ଦିଗନ୍ତ ପ୍ରସାରୀ ଶ୍ୟାମଳ ଦୂର୍ବାଦଳ ଶୋଭିତ ବିସ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାନ୍ତରରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କଲେ କ୍ଷେତ୍ରରୁ କ୍ଷେତ୍ରାନ୍ତରର ଦୃଶ୍ୟ ସନ୍ଦର୍ଶନରେ

ପ୍ରାନ୍ତରରେ ମନଃ ସଂଯମ ପ୍ରାଥମିକ ବିକ୍ଷିପ୍ତତା ବଜାୟ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ସହସ୍ର ବିଭିନ୍ନତାର ପଶ୍ଚାତ୍‌ବର୍ତ୍ତୀ ଏକ ବିରାଟ ହୃତ୍-ଚିତ-ମନୋହର ସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ଆପେ ଆପେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୁଏ । ଅମା-

ଅନ୍ଧକାରରେ ମନଃ ସଂଯମ

ନିଶିଥିନୀର ସୂଚୀଭେଦ୍ୟ ଅନ୍ଧକାର ଆଡ଼କୁ ନିଃଶଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚାହିଁ ରହିଲେ ଗହନ ତମିସ୍ରାର ଘନ ଆବରଣ ଭେଦ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଧା ଅଧା ରେଖାମୟ ଯେଉଁ ଜ୍ୟୋତିପୁଞ୍ଜର ଫୁଟି ଉଠିବାକୁ ଲାଗେ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ତାହା ପରମଜ୍ୟୋତିମୟୀ ଚିରଦୁଃଖହରା ଆନନ୍ଦମୟୀ ମୂର୍ତ୍ତିରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଓ ଚିତ୍ତର ଚଞ୍ଚଳତା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

ମୌନୀ ହୋଇ ରହିଲେ ବାକ୍‌ସଂଯମର ସୁଫଳ ଯୋଗୁଁ ମନ ସଂଯତ ଅବସ୍ଥା ଲାଭ କରେ । ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ସଞ୍ଚରଣଶୀଳ କ୍ଷିପ୍ତ ମନ ମୁଖ୍ୟତଃ ବହୁଭାଷିତା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ନିଜକୁ କ୍ଷିପ୍ତତର କରେ, ବୃଥା ବାକ୍ୟ ବିଳାସ ହିଁ ତାର ଚିରଚଞ୍ଚଳ ଚରଣଭଙ୍ଗୀକୁ ଚଞ୍ଚଳତର କରେ । ଏହି

ମୌନାଭ୍ୟାସ ଓ ମନଃ ସଂଯମ

କାରଣରୁ ବାକ୍ୟ ସଂଯତ ହେଲେ, ବାକ୍‌ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଲେ ମନ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ସଂଯମ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ ତହିଁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯଦି ମନକୁ ସଂଯତ କରିବା ପାଇଁ ସୁଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ବା ପ୍ରୟାସ ଥାଏ ତାହାହେଲେ ଉକ୍ତ ସଂକଳ୍ପ ବା ପ୍ରୟାସ ସହଜରେ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ । ମୌନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଦିନର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏକ ସମୟ ବାଛି ନେବା ସୁବିଧାଜନକ । ଭୋଜନ ସମୟରେ, ଉପାସନା ସମୟରେ, ଦେବଦର୍ଶନ ସମୟରେ, ଭଜନ କୀର୍ତ୍ତନ ଶ୍ରବଣ କାଳରେ, ସଭାସମିତିରେ ଶ୍ରୋତା ଭାବରେ ଅବସ୍ଥାନ ସମୟରେ ଓ ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ ବେଳେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମୌନ ରହିବାର ପ୍ରଥା ସଜ୍ଜନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଚଳିତ ରହିଛି । ଏହା ମନଃସଂଯମର ସହାୟତାକାରକ ।

ମୌନବ୍ରତର ନିୟମ

ଏହାଛଡ଼ା ସଂକଳ୍ପପୂର୍ବକ ଦୈନିକ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ମୌନାଭ୍ୟାସ କଲେ ଓ ମୌନୀ ହୋଇ ରହିବା ସମୟରେ ପ୍ରାଣ ପଣେ ଚେଷ୍ଟା କରି ମନକୁ ମହତ୍ତମ ବ୍ରହ୍ମ ତତ୍ତ୍ୱରେନିବିଷ୍ଟ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କଲେ ମନର ଅଧିକତର ସ୍ଥିରତା ଆସେ । ସପ୍ତାହର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନରେ

ଅଥବା ପକ୍ଷର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତିଥିରେ ଉଦୟାସ୍ତ ବା ଅହୋରାତ୍ର ମୌନ ରହିବା ଅଭ୍ୟାସ ମଧ ହିତକର । କିନ୍ତୁ ମୌନବ୍ରତ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଯଦି ସେ ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବୈଷୟିକ ବିକ୍ଷିପ୍ତତା ସହିତ ନିଜକୁ ଜଡ଼ିତ କରାଯାଏ ତେବେ ମୌନବ୍ରତର ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ବ୍ୟର୍ଥ ହୁଏ । ମୌନ ଅବଲମ୍ବନ ପୂର୍ବକ ମାଲିମକଦ୍ଦମା କଥା ଚିନ୍ତା କରିବା, ପରର ଅନିଷ୍ଟ ଚିନ୍ତା କରିବା, ପରଶ୍ରୀକାତର ହେବା ପ୍ରଭୃତି, ମୌନବ୍ରତର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିରୋଧୀ । ମୌନକାଳରେ ପ୍ରଲୋଭନ ମଧ୍ୟରେ ଇଚ୍ଛାପୂର୍ବକ ଅବସ୍ଥାନ, ପ୍ରଲୋଭନ-ବର୍ଦ୍ଧକ ବାକ୍ୟ ଶ୍ରବଣ, ଲାଳସା-ପ୍ରରୋଚକ ଗ୍ରନ୍ଥାଦି ଅଧ୍ୟୟନ, କାମୋଦ୍ଦୀପକ ଦୃଶ୍ୟ ଦର୍ଶନ, ଇତରସୁଖ ଭୋଗାତୁରତା ଅନୁଶୀଳନ, ମୌନର ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟର ଏକାନ୍ତ ପ୍ରତିକୂଳ । ମୌନବ୍ରତ ଅବଲମ୍ବନ ଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରିବା ବା ପୂଜା ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ମଧ ମୌନବ୍ରତର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟର ପରିପନ୍ଥୀ ।

ଚକ୍ଷୁକୁ ପଲକହୀନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମନ ମଧ ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟହୀନ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଚକ୍ଷୁକୁ ପଲକହୀନ କରିବାର କୌଶଳଟି କଣ ? ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ମନଃସନ୍ନିବେଶ ହିଁ ସେ କୌଶଳ । ଅଥବା ମନକୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ପଶ୍ଚାତ୍‌ଭାଗରେ ରଖି ଆଖି ମେଲାଇ ରହିଲେ ଦୀର୍ଘକାଳ ଅପଲକ ନେତ୍ରରେ ରହିହୁଏ ।

ଯେ କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଏକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚାହିଁ ରହି ତ୍ରାଟକଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଅଥବା ଶିବନେତ୍ର ହୋଇ ଅର୍ଥାତ୍ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର ରଖି ଅଭିପ୍ରେତ ଧ୍ୟାନ କଲେ ମନ ସଂଯତ ହୁଏ ।

ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ମନଃସଂଯମ

କିନ୍ତୁ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର ରଖିବାକୁ ଗଲାବେଳେ ସର୍ବଦା ସତର୍କ ରହିବାକୁ ହେବ ଯେପରି ଆଖିର ଶିରା ଓ ଉପଶିରା ଗୁଡ଼ିକ କୌଣସିମତେ ଉତ୍ପୀଡ଼ିତ ନ ହୁଅନ୍ତି । ଚକ୍ଷୁ ମୁଦ୍ରିତ କରି ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବିନା କଷ୍ଟରେ ନିଜର

ଦୃଷ୍ଟି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥିର ହେବ । ସାଧକ ସମାଜରେ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ଆଦର ଖୁବ୍ ବେଶି ଓ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟର ସମ୍ମାନ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ବେଶୀ । କେହି କେହି କହନ୍ତି ଏହା ଇଡ଼ା, ପିଙ୍ଗଳା ଓ ସୁଷୁମ୍ନାର ମିଳନ ସ୍ଥାନ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଏହାକୁ ତ୍ରିବେଣୀସଙ୍ଗମ ବୋଲି କୀର୍ତ୍ତନ କରିଛନ୍ତି । କେହି କେହି କହନ୍ତି ଏହିଠାରେ ମନ ସ୍ଥିରକରି ମହାଦେବ ମଦନଭସ୍ମ କରିଥିଲେ, ଏହା ତୃତୀୟନୟନ ବା ଦିବ୍ୟନେତ୍ର । ଏବେ ମଧ୍ୟ ଏହିଠାରେ ମନ ସ୍ଥିରକରି ଶିବତୁଲ୍ୟ ଯତିପୁରୁଷମାନେ ଅନାୟାସରେ ମନ୍ମଥର ଆସ୍ଫାଳନକୁ ସ୍ତବ୍ଧ କରି ନିଜ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟତ୍ୱ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରି ପାରୁଛନ୍ତି, ଏଥିରେ ତିଳେମାତ୍ର ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ନାହିଁ । ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ଦୃଷ୍ଟିଦାନର ଏତେ ପ୍ରଶଂସା ଶୁଣି ଗୁରୁହୀନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଚକ୍ଷୁ ଉପରେ ବଳପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ଯାଇ ଅନେକ ସମୟରେ ବିପନ୍ନ ମଧ୍ୟ ହୋଇଛନ୍ତି । କାରଣ ଚକ୍ଷୁ ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କର ସମ୍ବନ୍ଧ ଏତେ ନିବିଡ଼ ଯେ ଚେଷ୍ଟାଟା ବିପଥରେ ଗଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତି ଘଟିବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ମନଃସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ବଳରେ ହିଁ ଚକ୍ଷୁକୁ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟସେବୀ କରିବାକୁ ହେବ । **ଦୈହିକ ବଳ ଖଟାଇ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ନାହିଁ ।** ସରଳ, ସହଜ ଓ ଅକ୍ଳେଶଦାୟକ ଉପାୟରେ ହିଁ ମନକୁ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟସେବୀ କରିବାକୁ ହେବ । ମୋର ପରମ ପ୍ରିୟତମ ପରମପ୍ରାଣାରାମ ପ୍ରେମମୟ ପ୍ରାଣପୁରୁଷ କରଯୁଗଳରେ ତାଙ୍କର ମୋହନ ମୁରଲୀ ଧରି ତ୍ରିଭଙ୍ଗୀ ବଙ୍କିମଠାଣିରେ ମୋର ଭ୍ରୂଯୁଗଳର ମଧ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଦଣ୍ଡାୟମାନ, ମୋର ଜୀବନଦାତ୍ରୀ ଜଗଦ୍ଧାତ୍ରୀ ଜଗଜ୍ଜନନୀ ବରାଭୟକରା ମା ଶ୍ୟାମା ସ୍ମିତ-ରୁଦ୍ର-ହାସ୍ୟରେ, ସ୍ନେହ-କରୁଣୋଜ୍ଜଳ-ଦୃଷ୍ଟିରେ, ମନ୍ମଥବିଧ୍ୱଂସିନୀ ମହାଭୟଙ୍କରୀ ମୂର୍ତ୍ତିରେ ମୋର ଭ୍ରୂଯୁଗଳର ମଧ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଶୋଭମାନା, ମୋର ଚିରଜୀବନର ପରମସୁଖଦାତା, ସର୍ବବିଘ୍ନବିନାଶକ ଓ ନିତ୍ୟଭୟତ୍ରାତା, ପରମାନନ୍ଦକନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ଓ ଅକୈତବପ୍ରେମଦାତା, ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଦିଗ-ଆକର୍ଷଣକାରୀ ଓ ସର୍ବମଙ୍ଗଳ ବିଧାତା ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଆଜି ମୋର ଭ୍ରୂଯୁଗଳର ମଧ୍ୟସ୍ଥଳରେ ବିରାଜମାନ ଏହିଭଳି ଚିନ୍ତା ଅବେଗାକୁଳ ଅନୁରାଗ ସହକାରେ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ ମନ ସ୍ୱତଃ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ

ସ୍ଥିରତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ମନକୁ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟସେବୀ କରିବା ଲାଗି ଲଲାଟରେ ଶୀତଳ ଜଳବିନ୍ଦୁ, କର୍ପୁରର ତିଳକ ବା ଚନ୍ଦନ ଟୋପାର ବ୍ୟବହାର ବାହ୍ୟତଃ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ । **କିନ୍ତୁ ସେ ଟୋପାଟି ଠିକ୍ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ଲାଗିବା ଦରକାର,** ସମଗ୍ର କପାଳବ୍ୟାପୀ ନୁହେଁ ।

ସଙ୍ଗୀତ ହେଉଛି ମନଃସଂଯମର ଏକ ସୁନ୍ଦର ଉପାୟ । ଏହି କାରଣରୁ ବୋଧହୁଏ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀଚୈତନ୍ୟ କୀର୍ତ୍ତନ ଉପରେ ଏତେ ଜୋର ଦେଇଛନ୍ତି ।

ସଙ୍ଗୀତରେ ମନଃ ସଂଯମ

ରାଗରାଗିଣୀର ଶାସ୍ତ୍ରସଂଗତ ଆଳାପ ଦ୍ୱାରା ମନର ଯେଉଁ ସ୍ଥିରତା ଆସେ, ସଙ୍ଗୀତର ଉଚ୍ଚସ୍ତରରେ ପ୍ରବେଶ ଲାଭ କରି ନଥିବା ଲୋକେ ତାହା ବୁଝି ପାରିବେ ନାହିଁ । ସଂଗୀତାଳାପର ଏପରି ଅଦ୍ଭୂତ ମନୋନିୟାମିକା ଶକ୍ତି ଅଛି ଯେ ଜପ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଯେପରି ନାନା ବିଭୂତିଦର୍ଶନ ହୁଏ, ସଂଗୀତ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ କୁହାଯାଇଛି 'ଗାନାତ୍ ପରତରଂ ନହି' । ନାରଦ, ମୀରାବାଈ, ରାମପ୍ରସାଦ ପ୍ରଭୃତି ସାଧକ-ସାଧିକାବୃନ୍ଦ ସଙ୍ଗୀତର ଶକ୍ତିବଳରେ ସିଦ୍ଧତ୍ୱ ଲାଭ କରିଥିଲେ । ସେମାନେ ଯେ କେବଳ ସଙ୍ଗୀତ ହିଁ କରୁଥିଲେ ତାହା ନୁହେଁ, ସଙ୍ଗୀତ ଦ୍ୱାରା ଭାବର ପରିପୁଷ୍ଟି ଥିଲା ସେମାନଙ୍କର ସାଧନା । ରାସଭବତ୍ ଚିତ୍କାର କରି ଗଗନ ବିଦୀର୍ଣ୍ଣ କରିପକାଇଲେ ସଙ୍ଗୀତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଓଟପକ୍ଷୀର କାକଳୀରେ ଦିବାରାତ୍ରି ପ୍ରତିବେଶୀମାନଙ୍କର ଶାନ୍ତିଭଙ୍ଗ କଲେ କୀର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅର୍ଥହୀନ, ଭାବହୀନ, ଚିତ୍ତମାଧୁର୍ଯ୍ୟ-ବର୍ଦ୍ଧନ ଚେଷ୍ଟାହୀନ ମଙ୍ଗଳ ମଧୁପାନରେ ଉଲ୍ଲାସହୀନ କେତୋଟି ଶବ୍ଦସମଷ୍ଟି ପ୍ଳୁତସ୍ୱରରେ ବା ସ୍ୱରବୈଚିତ୍ର୍ୟ ସହକାରେ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ସଂଗୀତ ପଦବାଚ୍ୟ ନୁହେଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଶବ୍ଦୋଚ୍ଚାରଣ ହୃଦୟତନ୍ତ୍ରୀରେ ଅଶରୀରୀ ଆନନ୍ଦର ପିୟୁଷମଧୁର ଉଲ୍ଲାସ ଝଙ୍କୃତ କରିବ, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ରାଗ ମାଧୁରୀ ଅନ୍ତରର ଅସ୍ଫୁଟ ଭାବାବେଶକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବ, ଯାଦୁକରର ମୋହନ-ଦଣ୍ଡ ସ୍ପର୍ଶରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଫଣ ସର୍ପନ୍ୟାୟ ଆକ୍ରୋଶପରାୟଣ ରିପୁକୁଳର ଗର୍ବିତ ମସ୍ତକକୁ ଭୂଲୁଣ୍ଠିତ କରିଦେବ ଏହା ହିଁ

ସଙ୍ଗୀତ, ଏହା ହିଁ ଯୋଗର ସାଧକ, ଏହା ହିଁ ଯୋଗର ଅଙ୍ଗ ଓ ଏହା ହିଁ ମନସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟସମ୍ପାଦକ ।

କଣ୍ଠ ସଙ୍ଗୀତର ଯୋଗ୍ୟତା ସମସ୍ତଙ୍କର ନଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ଲାଗି ଯନ୍ତ୍ର ସଙ୍ଗୀତ ଅନୁମୋଦନ ଯୋଗ୍ୟ ହେଲେ ହେଁ ସବୁ ଯନ୍ତ୍ର ସଙ୍ଗୀତ ଦ୍ୱାରା ସମାନ ମନଃସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ହାରମୋନିୟମ ପ୍ରଭୃତି ଯନ୍ତ୍ର, ଖେଳନା ମାତ୍ର । ମନଃସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ ପାଇଁ ତାରଯନ୍ତ୍ର ହିଁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ । ସୀତାର,

ଯନ୍ତ୍ର ସଙ୍ଗୀତ ଓ ମନଃ ସଂଯମ

ସୁରବାହାର, ସ୍ୱରଦ ବା ବୀଣାର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଝଙ୍କାର ମଧ ଦେଇ ସତେ ଯେପରି ମୋର ପ୍ରାଣାରାମ ପରମାଭୀଷ୍ଟଙ୍କର ମଧୁମୟ ନାମର ଅପୂର୍ବ ଝଙ୍କାର ଶିହରି ଶିହରି ଉଠୁଅଛି, ରାଗରାଗିଣୀର ଆରୋହଣ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୋର ସର୍ବସୁଖ-ବିଧାତାଙ୍କର ଚିର-ମଙ୍ଗଳ-ମଧୁମୟ ସୁଧାବୋଳା ବାଣୀ ସତେ ଯେପରି ଝଂକୃତ ହେଉଛି, ତାର ଝଙ୍କାରର ତାଳେ ତାଳେ ମୋର ପରମ ପ୍ରେମପ୍ରକ୍ଷିତ ଇଷ୍ଟନାମ ଚାରୁଚରଣ ଭଙ୍ଗୀରେ ନୃତ୍ୟକରି ଚାଲିଛି, ଏଭଳି ମନନ-ସହକୃତ ଯନ୍ତ୍ରସଙ୍ଗୀତ ଶ୍ରବଣରେ ମଧ ମନର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଜଗନ୍ମଙ୍ଗଳ ପରିଭ୍ରମଣ

ଚଞ୍ଚଳତା ମନର ଚିରନ୍ତନ ସ୍ୱଭାବ । ଏଣୁ ଚଞ୍ଚଳତା ମଧ ଦେଇ ତାକୁ ସ୍ଥିରତ୍ୱରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିବା ଅବଶ୍ୟ ଏକ ଅତ୍ୟୁତ୍କୃଷ୍ଟ କୌଶଳ । ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ମନର ବିଚରଣଶୀଳତାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ତାକୁ ବଶୀଭୂତ କରିବାର ଉପାୟ ସ୍ୱରୂପ ସଙ୍ଗୀତ, ସ୍ତୋତ୍ରପାଠ, ଦେବଲୀଳା ସ୍ମରଣ, ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ଷଡ଼ଚକ୍ରଭେଦ ଓ ମାତୃକା ମାଳାଜପ ପ୍ରଭୃତିକୁ ସାଧନର ଅଙ୍ଗରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଅଛି । ଆଯାଚକ ଆଶ୍ରମ-ଭୁକ୍ତ ଅଖଣ୍ଡ ସାଧକମାନେ ଏକ "ଶକ୍ତି ସଂଚାଳିନୀ" ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅବଲମ୍ବନ ଦ୍ୱାରା ବିଚରଣଶୀଳ ମନକୁ ପରିଭ୍ରମଣ ମାଧମରେ ଶାନ୍ତ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଉପାସନା କରିବାକୁ ବସି ପ୍ରଥମେ ବିଧି ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ତୋତ୍ରାଦି ପାଠ କରିସାରି ତିନିଥର ବା

ବାରଥର ଗାୟତ୍ରୀଜପ କରନ୍ତି । ତା ପରେ ଲିଙ୍ଗ ମୂଳରେ ମନକୁ ସ୍ଥିରରଖି ଭାବନା କରନ୍ତି ଯେ, **"ଏ ଦେହଟା ମୁଁ ନୁହେଁ, ଏ ଦେହ ମୋର ଶକ୍ତି ପ୍ରକାଶ ଲାଗି ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ମାତ୍ର ।"** ତା ପରେ ଏକୋଇଶଥର ଅଶ୍ୱିନୀ ମୁଦ୍ରା ବା ଯୋନିମୁଦ୍ରା ପ୍ରଭୃତି ଗୁହ୍ୟ ଓ ଲିଙ୍ଗାଦିର ବ୍ୟାୟାମଜନକ ମୁଦ୍ରାଦି ଅଭ୍ୟାସ କରିସାରି **"ଓଁ ଜଗନ୍ମଙ୍ଗଳୋଽହଂ ଭବାମି, ମୁଁ ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ କାରୀ ହେଉଅଛି"** - ଏପରି ସଂକଳ୍ପ କରି କରି ମନକୁ ପ୍ରଥମେ ଲିଙ୍ଗ ମୂଳରେ (ଅର୍ଥାତ ଜନନାଙ୍ଗର ଯେଉଁ ଅଂଶ ନିମ୍ନୋଦର ଭିତରେ ରହିଅଛି ତାହାର ଶେଷ ପ୍ରାନ୍ତରେ) ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତି । ତା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଲିଙ୍ଗାଗ୍ରକୁ (ଅର୍ଥାତ୍ ଜନନାଙ୍ଗର ଯେଉଁ ଅଂଶ ନିମ୍ନୋଦରର ବାହାରେ ଥାଏ ତାର ସମ୍ମୁଖ ଦିଗରେ ଥିବା ଶେଷ ପ୍ରାନ୍ତକୁ) ମନକୁ ସଂଚାଳିତ କରନ୍ତି ଓ ସେ ସ୍ଥାନରୁ ପୁନର୍ବାର ଲିଙ୍ଗମୂଳକୁ ଫେରି ଆସି ତା ପରେ ମନକୁ ବାମକୋଷକୁ ସଂଚାଳିତ କରନ୍ତି, ସେଠାରୁ ବାମଜଙ୍ଘ, ଆଣ୍ଠୁ ଓ ପେଣ୍ଡା ଦେଇ ବାମପଦକୁ ମନକୁ ସଂଚାଳିତ କରି ପ୍ରଥମେ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ତା ପରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗ ଦେଇ ପୁଣି ଉପରକୁ ସଂଚାଳିତ କରି ଅଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଣି ସେଠାରୁ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ସଂଚାଳିତ କରନ୍ତି । ସେଠାରୁ ମେରୁଦଣ୍ଡର ମଧଦେଇ ବାମ ସ୍କନ୍ଧାସ୍ଥିର ମଧ ଦେଇ ବାମ ହାତ ବୁଢ଼ା ଅଙ୍ଗୁଠି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗ ଦେଇ ପୁନର୍ବାର ବାମସ୍କନ୍ଧକୁ ସଂଚାଳିତ କରନ୍ତି । ସେଠାରୁ ବେକ ଉପର ଦେଇ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସଂଚାଳିତ କରନ୍ତି ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଟିକିଏ ବେଶି ସମୟ ରହି ଦକ୍ଷିଣାବର୍ତ୍ତରେ ତିନିଥର ପରିଭ୍ରମଣ କରି ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ପୁନର୍ବାର ଦକ୍ଷିଣ ସ୍କନ୍ଧାସ୍ଥି, ଦକ୍ଷିଣହସ୍ତ ଓ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସବୁ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ସଂଚାଳିତ କରି ପୁନର୍ବାର ଦକ୍ଷିଣସ୍କନ୍ଧ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଦେଇ ଦକ୍ଷିଣ ପାଦର ଅଗ୍ରଭାଗ ଓ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ସଂଚଳିତ କରି ସେଠାରୁ ପୁନର୍ବାର ଦକ୍ଷିଣ ଜଂଘ ଓ ଦକ୍ଷିଣ କୋଳଗାତ ମଧ ଦେଇ ଦକ୍ଷିଣ ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ସଂଚାଳିତ କରନ୍ତି । ସେଠାରୁ ପୁନର୍ବାର ଲିଙ୍ଗାଗ୍ର ଦେଇ ଲିଙ୍ଗମୂଳକୁ ମନକୁ ସଂଚାଳିତ କରନ୍ତି ।

ପରିଭ୍ରମଣ ସମୟରେ ଅଯାଚକ-ଆଶ୍ରମୀମାନେ ସର୍ବଦା ଜଗନ୍ନାଙ୍କଳ ସଂକଳ୍ପ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ଏବଂ ଉପରୋକ୍ତ ଭାବରେ ତିନିଥର, ସାତଥର ବା ଅସଂଖ୍ୟଥର ପରିଭ୍ରମଣ ପରେ ଲିଙ୍ଗମୂଳକୁ ମନକୁ ସଂଚାଳିତ କରି ସେଠାରୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦେଇ ମନକୁ ଆଣି ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥିର ରଖି ନାମ ଜପରେ ଲାଗିଯାଆନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ବହୁତ ଥର ପରିଭ୍ରମଣ ପରେ ମନରେ ସ୍ଥିରତାର ଆବେଶ ଆସେ । କିନ୍ତୁ କିଛି ଦିନ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କଲାପରେ ସାତଥରରେ ବା ତିନିଥରରେ ଏପରିକି ଭଲରକମ ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ଏକାଥରକେ ମଧ୍ୟ ମନ ବାହ୍ୟ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ । ସେ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିଭ୍ରମଣ ବନ୍ଦ କରି ଅଫୁରନ୍ତ ନାମ ଜପରେ ଆତ୍ମ ବିନିଯୋଗ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଷଟ୍‌ଚକ୍ରଭେଦର ଫଳ ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ପରିଭ୍ରମଣ ପରି । କିନ୍ତୁ **ପରିଭ୍ରମଣ ଅଭ୍ୟାସକାରୀ ପକ୍ଷରେ ଷଟ୍ ଚକ୍ରଭେଦ ବା ମାତୃକା-ମାଳା-ଜପ ପ୍ରଭୃତି ଏକାନ୍ତ ଅନାବଶ୍ୟକ** । ଷଟ୍ ଚକ୍ରଭେଦ ପ୍ରଭୃତି ଅପେକ୍ଷା ପରିଭ୍ରମଣ ସହସ୍ର ଗୁଣ ସହଜରେ ଆୟତ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ଅଧିକତର ଦେହ-ବିଜ୍ଞାନ-ସମ୍ମତ । ପରିଭ୍ରମଣ କେବଳ ଯେ ଚିତ୍ତକୁ ପ୍ରଶାନ୍ତ କରେ ତାହା ନୁହେଁ; ପରନ୍ତୁ ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଗତ କଲ୍ୟାଣ ଉଦ୍ଦୀପନା ତଥା ଦେଶ ଓ ସମାଜସେବାର ପ୍ରେରଣାକୁ ମୁହୁର୍ମୁହୁଃ ଉଦ୍‌ବୋଧିତ କରେ । ପରିଭ୍ରମଣର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଫଳ ନିସ୍ୱାର୍ଥପରତାର ବୃଦ୍ଧି ଓ ସ୍ୱାର୍ଥପରତାର ହ୍ରାସ । ପରିଭ୍ରମଣ ସମୟରେ ଯେଉଁ ଜଗନ୍ନାଙ୍କଳ ସଂକଳ୍ପ ବାକ୍ୟ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ମନେ ମନେ ଉଚ୍ଚାରିତ ହୁଏ । ତା ଫଳରେ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶରେ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆଣବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୂହ ସାଧିତ ହୁଏ ଓ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ସବୁ ତାମସିକ ଅଣୁ ପରମାଣୁର ଅବସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଦେହ ଦ୍ୱାରା ପରାର୍ଥମୂଳକ କର୍ମ ସଂପାଦନ ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ନା, ଦେହ ସ୍ୱାର୍ଥମୂଳକ କର୍ମରେ ନିରଳସ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁ ସବୁ କଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକୃତି ବିଶିଷ୍ଟ ଅଣୁପରମାଣୁର ପ୍ରଭାବ ଦେହକୁ ପରାର୍ଥମୂଳକ କର୍ମରେ କର୍ମଠ,

ରୁଚିସମ୍ପନ୍ନ ବା ସପଟୁ ହେବାରେ ବାଧା ଦିଏ, ଜଗନ୍ନଙ୍କଳ ସଂକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ସେ ସବୁର ଶକ୍ତି ବିଧ୍ୱସ୍ତ ହୁଏ ଓ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକୀ ଶକ୍ତିବିଶିଷ୍ଟ ଅଣୁପରମାଣୁର ସଂଖ୍ୟାବୃଦ୍ଧି ଓ ଶକ୍ତିବୃଦ୍ଧି ଘଟେ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଷଟ୍ ଚକ୍ରଭେଦ ପ୍ରଭୃତି କରିବା ସମୟରେ କାହାରି କାହାରି ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଚକ୍ରରେ ଯେପରି ନାନା ପ୍ରକାର ଯୋଗବିଭୂତିର ଦର୍ଶନ ମିଳିଥାଏ, ପରିଭ୍ରମଣ ବେଳେ ଅଗ୍ରସର ସାଧକର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅସ୍ଥିରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ନାୟୁରେ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମର୍ମଗ୍ରନ୍ଥିରେ ସେହିଭଳି ସୁଖପ୍ରଦ ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟ ଦର୍ଶନ ସମୂହ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ।

ବହି ଦେଖି ଏ ପରିଭ୍ରମଣ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅସୁବିଧାଜନକ । କାରଣ ସେଥିରେ ଭ୍ରମପ୍ରମାଦର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ଷଟ୍‌ଚକ୍ର ଭେଦରେ ଭ୍ରମପ୍ରମାଦ ଘଟିଲେ ବିପଦ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ କିନ୍ତୁ ପରିଭ୍ରମଣରେ ସେ ଭୟ ତିଳେମାତ୍ର ନାହିଁ । ଜଗନ୍ନଙ୍କଳ ପରିଭ୍ରମଣର କ୍ରମ ଅନୁଶୀଳନ କରିବାରେ କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ବା ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣତା ରହିଲେ ସେଥିଯୋଗୁଁ ଦୈହିକ ବା ମାନସିକ କୌଣସି ରୋଗ ବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେବାର କୌଣସି ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଅନୁଶୀଳିତ ହେଲେ ଏହାର ସୁଫଳ ଅସୀମ ଓ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ । ଏହି କାରଣ ଯୋଗୁ ଗୁରୁ ଉପଦେଶ ଆଂଶିକ ଆବଶ୍ୟକ । ଯୌଗିକ ଜଗନ୍ନଙ୍କଳ ପରିଭ୍ରମଣ ସଂପର୍କୀୟ କୌଣସି ବିଷୟ ଗୋପନ ନ ରଖି ସବୁ କଥା ଏ ପୁସ୍ତକରେ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଅଭିନିବେଶ ପୂର୍ବକ ବାରମ୍ବାର ପଢ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ସାଧକ ଯଦି ଏହାକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ନ ପାରନ୍ତି ତାହାହେଲେ ସେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ମନକୁ ଦେହ ମଧ୍ୟରେ ଅବିରାମ ଭ୍ରାମ୍ୟମାଣ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଦେହର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଭାଗରୁ ଦକ୍ଷିଣ ଅଙ୍ଗ ଦେଇ ମନକୁ ନିମ୍ନାଙ୍ଗଗାମୀ କରାଇବେ ଓ ଦେହର ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗରୁ ବାମାଙ୍ଗ ଦେଇ ମନକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ କରାଇବେ* । ଏହିପରି ଭାବରେ ମନ ଅବିରାମ, ଅବିଶ୍ରାମ ବୁଲି ବୁଲି କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ କ୍ରମଶଃ ଆପେ ଶାନ୍ତ

*ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ବିପରୀତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଭିପ୍ରେତ । "ବିବାହିତର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ" ଗ୍ରନ୍ଥ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ ।

ହୋଇଯିବ । ଏହା କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କଲାପରେ ଯୌଗିକ ପରିଭ୍ରମଣ ସହଜାୟତ୍ତ ହୋଇଯିବ ।

ମନଃସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟ ଗୁଡ଼ିକ ତୁମେ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ମନରେ ଅବଲମ୍ବନ କରିପାର :

(୧) ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଶ୍ୱେତ ଓ କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ ଧ୍ୟାନ କରିବ । ନିବିଷ୍ଟ ଚିନ୍ତା କରୁ କରୁ ଯେତେବେଳେ ଦେଖିବ ଯେ କେବଳ କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣଟି ମନେ ପଡୁଛି, ଠିକ୍ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପୁଣି ଶ୍ୱେତବର୍ଣ୍ଣର ଚିନ୍ତା ଆରମ୍ଭ କରିଦେବ । ଆଉ ମଧ ଶ୍ୱେତବର୍ଣ୍ଣର ଧାରଣା ମନରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ଦୃଢ଼ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣର ଧ୍ୟାନ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ଏହିପରି ଭାବରେ କିଛି ସମୟ କଲାପରେ ଯେତେବେଳେ ମନର ଟିକିଏ ସ୍ଥିରତା ଆସିବ, ସେତେବେଳେ ନାମ ଜପରେ ଲାଗିପଡ଼ିବ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଶ୍ୱେତ ଓ କୃଷ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣ ଧ୍ୟାନ

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଇଷ୍ଟମନ୍ତ୍ର ଓଁକାର ସେମାନେ ଶୁଭ୍ରବର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମନେ ମନେ ଭାବିବାକୁ ଲାଗିବ ଯେ ଶୁଭ୍ର ଆଲୋକରୂପୀ ପ୍ରଣବର ରୂପ ନିଖିଳ ଭୁବନରେ ବିସ୍ତୃତ ହୋଇ ପଡୁଛି ଏବଂ କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭାବିବାକୁ ଲାଗିବେ ଯେ ସେହି ବିରାଟ ବିଶାଳ ଶ୍ୱେତବର୍ଣ୍ଣ ମନ୍ତ୍ର କ୍ରମଶଃ ସୂକ୍ଷ୍ମରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମତର ହୋଇ ହୋଇ ଏକାବେଳେ ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମରୂପ ଧାରଣ କରି ନିଜ ଭିତରେ ନିଜେ ଲୁଚିଗଲେ ଓ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡବ୍ୟାପୀ କେବଳ ସୂଚୀଭେଦ୍ୟ ଅନ୍ଧକାର ହିଁ ଘୋଟି ରହିଲା । ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଏହିପରି ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରୁ କରୁ ମନ କେତେକାଂଶରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଆସିଲେ ଜଳଦଗ୍ନି - ସମପ୍ରଭ ଓଁକାରଙ୍କୁ ଭ୍ରୂ ମଧ୍ୟରେ ଧ୍ୟାନ କରୁ କରୁ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ନାମ ଜପିବାକୁ ଲାଗିପଡ଼ିବ ।

ଚରଖାରେ ସୂତା କାଟିବା ଓ ମନଃସଂଯମ

(୨) ଚରଖାରେ ସୂତା କାଟୁ କାଟୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବ ଚକ ବୁଲିବାର ଶବ୍ଦ ଭିତରେ କୌଣସି ସଙ୍ଗୀତ ଧ୍ୱନି

ଶୁଣାଯାଉଛି କି ନାହିଁ । କିଛି ସମୟ ଚେଷ୍ଟା କଲାପରେ ଯେତେବେଳେ ତାହା ଶୁଣାଯିବ ସେତେବେଳେ ସେହି ଧ୍ୱନିକୁ **ପ୍ରଣବ (ଓଁ) ବୋଲି କଳ୍ପନା କରି** ତାହା ଜପ କରିବାକୁ ଲାଗିବ । ତାକୁଡ଼ିରେ ସୂତା କାଟିବା ବେଳେ ମଧ ଏହିପରି ଭାବରେ ଓଁକାର ଜପ କଲେ ମନ ସହଜରେ ସ୍ଥିର ହୁଏ । ତାକୁଡ଼ି ବୁଲାଇବାବେଳେ ପ୍ରତିଥର ଡାହାଣ ହାତର ଅଙ୍ଗୁଳି ସଂଚାଳନ ସମୟରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଓଁକାର ଜପ କରିବ ଓ ସେହି ଓଁକାର ଧ୍ୱନି ବିଶ୍ୱର ଆଉ ସବୁ ଧ୍ୱନିକୁ ଘୋଡ଼େଇ ପକାଇ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ସତ୍ତାରେ ବିରାଜମାନ ହୋଇଛି, ଏହିଭଳି କଳ୍ପନା କରିବାକୁ ଲାଗିବ ।

(୩) ବାଟ ଚାଲିବା ବେଳେ ସର୍ବଦା ସମାନ ତାଳରେ ପାଦ ପକାଇ ଠିକ୍ ଯେପରି ସୈନିକମାନେ ଚାଲନ୍ତି ସେହିପରି ଚାଲିବ ଓ **ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦକ୍ଷେପ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଓଁକାର ଜପ କରିବ** ଏବଂ ଭାବିବାକୁ ଲାଗିବ ସତେ ଯେପରି ପ୍ରତିଥର ଓଁକାର ସ୍ମରଣ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତୁମର ଦେହ ଓ ମନରେ ଅପୂର୍ବ ଦୈବୀଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାରିତ ହେଉଅଛି । ଶବ୍ଦମାତ୍ରେ ହିଁ ଓଁକାର ବୋଲି ମନେ କରି ଧାନ କରିବାକୁ ହେବ । ଗୋଲନ୍ଦାଜ ବନ୍ଧୁକଗୁଳି ଶବ୍ଦକୁ ଓଁକାର ରୂପରେ ଧାନ କରିବ । ଲାଠିଆଳ ଲାଠି ବୁଲାଇବାର ବନ୍ ବନ୍ ଶବ୍ଦକୁ ଓଁ ଓଁ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିବ । ତୀରନ୍ଦାଜ ତୀରର ସନ୍ ସନ୍ ଶବ୍ଦରେ ଓଁକାର ଶ୍ରବଣ କରିବ । ଅଶ୍ୱାରୋହୀ ଅଶ୍ୱର ଖୁର ଧ୍ୱନିକୁ ଓଁକାର ବୋଲି କଳ୍ପନା କରିବ । ରଣକ୍ଷେତ୍ରରେ କମାଣର ଗର୍ଜନକୁ ମଧ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ଅନୁରାଗୀ ଓଁକାର ଧ୍ୱନି ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବ ।

ଧ୍ୱନିମାତ୍ରେ ପ୍ରଣବ ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ମନଃସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ

ଗୀର୍ଜା ବା ମନ୍ଦିରର ଘଣ୍ଟା, ସ୍କୁଲ ବା ରେଳ ଷ୍ଟେସନର ବେଲ୍ ଶବ୍ଦ, ଭ୍ରମରର ଗୁଞ୍ଜନ, ବଳଦଗାଡ଼ିର ବା ଘଣାର କଁଟ୍ କଟ୍ ଶବ୍ଦ, ମଟରକାରର ହର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭୃତିକୁ ମଧ ତୁମେ ଓଁକାର ରୂପରେ କଳ୍ପନା କରି ଅବିରତ ଧାନ ଜମାଇ ଚାଲ । ପ୍ରଭାତ-ବିହଙ୍ଗର ମଧୁର କାକଳୀରେ, ମଧାହ୍ନ-ବାୟସର କା'କା ରବରେ, ସାନ୍ଧ୍ୟ

ସମୀରଣର ମୃଦୁ ମଧୁର ନିଃସ୍ୱନରେ, ବସନ୍ତ କୋକିଳର ଆକୁଳ କୁହୁତାନରେ, ଶାରଦୀୟ ପପିଆର ଉଚ୍ଛ୍ୱସିତ ଆହ୍ୱାନରେ, ଝଞ୍ଜାମୟୀ ବାତ୍ୟାର-ଆକ୍ରୋଶ ମୁଖର ଗର୍ଜନରେ, କ୍ରୁଦ୍ଧ ସମୁଦ୍ରର ତରଙ୍ଗାକୁଳ ତର୍ଜନରେ ତୁମେ ଏକମାତ୍ର ଓଁକାରର ଦିବ୍ୟ ଅନୁଭୂତିକୁ ହିଁ ଜାଗରିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର । ଏହା ହିଁ ହେଉଛି ମନଃସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନର ଏକ ଅତି ନିଗୁଢ଼ କୌଶଳ । ଏକାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକତ୍ର ଭ୍ରମଣ କଲାବେଳେ ଯଦି ସମସ୍ତଙ୍କର ପଦକ୍ଷେପ ସମାନ ତାଳରେ ପଡ଼େ, ତାହାହେଲେ ସେତେବେଳେପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପଦଧ୍ୱନିରେ ଏହିପରି ଭାବରେ ଓଁକାର ସ୍ମରଣ ଦ୍ୱାରା ମନଃସଂଯମ ତ ନିଶ୍ଚୟ ଲାଭ ହୁଏ, ଅଧିକନ୍ତୁ ଏକତ୍ର ଭ୍ରମଣକାରୀମାନଙ୍କର ଚରିତ୍ରର ବିଭିନ୍ନତାର ଆଂଶିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ଏକ ପ୍ରକୃତିକତା ମଧ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ମନରେ ପୋଷଣ କରି ବାଟ ଚାଲିବାବେଳେ ବୃଥା କଳରବ ବର୍ଜନ ଓ ବାଚିକ ସଂଯମ ଅବଲମ୍ବନ ନ କଲେ ସୁଫଳ ଲାଭ ଯେ ସୁଦୂରପରାହତ, ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

(୪) ନଦୀରେ ଢ଼େଉ ଖେଳୁଛି, ତହିଁରୁ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରି ଧରି ତାର ଗତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିଦ୍ୱାରା ଅନୁସରଣ କର । ଢ଼େଉଟି ଯେତେବେଳେ ନିମ୍ନଗାମୀ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଥରେ ଓଁକାର ଓ ଯେତେବେଳେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଥରେ ଓଁକାର ଜପିବାକୁ ଲାଗ । ଓଁକାର ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଇଷ୍ଟମନ୍ତ୍ର ସେମାନେ ନିଜକୁ ଓଁକାର ସହିତ ଅଭେଦ ଜ୍ଞାନ କରିବେ । ତତ୍‌ପରେ ଢ଼େଉଟିର ନିମ୍ନଗମନ ବେଳେ ନିଜକୁ ତା ସହିତ ନିମ୍ନଗାମୀ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଓ ଢ଼େଉଟିର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗମନ ବେଳେ ନିଜକୁ ତା ସହିତ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟିତ ହେବେ । ଏହି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ-ଆଧଃ ଆନ୍ଦୋଳନ ସହିତ ଓଁକାରକୁ ଛନ୍ଦୋବଦ୍ଧଭାବରେ ସଂଲଗ୍ନ ରଖିବାର ପ୍ରୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେମିତି ମନର ସ୍ଥିରତା ଆସିଯିବ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭ୍ରୂମଧରେ ଜଳଦଗ୍ନି ସମପ୍ରଭ ଓଁକାରର ଧାନ କରୁ କରୁ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ନାମଜପ କରିବାକୁ ଲାଗିଯିବ ।

(୫) ମନରେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଚିନ୍ତା ଆସିଲା । ମନେକର ସ୍ଥୁଳ କଥା ମନକୁ

ଆସିଲା । ଟିକିଏ ଡେରି ନ କରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ଦୂର ଦୂର ମାର ମାର କରି ତଡ଼ିଦିଅ । ତାପରେ ହୁଏତ ନୂଆ କଥା ଗୋଟାଏ ମନେ ପଡ଼ିଲା । ମନେକର ତୁମର ଘର କଥା ମନେପଡ଼ିଲା, ଠିକ୍ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେହି ଚିନ୍ତାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଠେଙ୍ଗାଏ ଦେଇ ତାକୁ ବିଦାୟ କରିଦିଅ । ତାପରେ ହୁଏତ ଖେଳ କଥା ମନେପଡ଼ିଲା । ତାକୁ ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ସମୟ ନ ଦେଇ ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ର ଦେଇ ତଡ଼ିଦିଅ । ତା ପରେ ହୁଏତ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ କଥା ମନେ ପଡ଼ିଲା, ତଦ୍ଦଣ୍ଡେ ତାକୁ ଦୁଇ ଚାରି ଧକ୍କା ଦେଇ ବାହାର କରିଦିଅ ।

ସର୍ବବିଧ ଚିନ୍ତା ବର୍ଜନ ଦ୍ୱାରା ମନଃସଂଯମ

ଏହିପରି ଭାବରେ ଯେ କୌଣସି ଚିନ୍ତା ମନକୁ ଆସୁ ପଛକେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ଜୋରଜବରଦସ୍ତ ତଡ଼ି ଦେବାକୁ ଲାଗିଲେ କିଛି ସମୟ ପରେ ମନର ସ୍ଥିରତା ଆସିବ ଓ ତାହା ଆସିବା ମାତ୍ରେ ଅଗାଧ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହକାରେ ନାମରେ ଆତ୍ମନିୟୋଗ କରିବ ।

(୬) ଉପରୋକ୍ତ ଉପାୟଟି କଷ୍ଟକର ବୋଧ ହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟଟି ଭଲକରି ଅଭ୍ୟାସ କରିନେବ । ଯଥା : ଇଚ୍ଛାପୂର୍ବକ ଅସଂଲଗ୍ନ ଚିନ୍ତା । ଏପରି ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ, ଯେପରି କି ତୁମେ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମଟି ସହିତ ଦ୍ୱିତୀୟଟିର ଓ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ସହିତ ତୃତୀୟଟିର ସମ୍ପର୍କ ଥିବ ; କିନ୍ତୁ ପ୍ରଥମଟି ସହିତ ତୃତୀୟଟିର କିମ୍ବା ଦ୍ୱିତୀୟଟି ସହିତ ଚତୁର୍ଥର ଆଦୌ ସମ୍ପର୍କ ନଥିବ ।

ଇଚ୍ଛାକୃତ ଅସଂଲଗ୍ନ ଚିନ୍ତା ଦ୍ୱାରା ମନଃସଂଯମ

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଯାଦୁଘର, ପ୍ରାଚୀନ ବୁଦ୍ଧମୂର୍ତ୍ତି, କପିଳବାସ୍ତୁ, ହିମାଳୟ, ଆଣ୍ଡିଜ ପର୍ବତମାଳା, ଆମେରିକା, ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ, ଫରାସୀ ବିପ୍ଳବ, ନେପୋଲିୟନ, ସାନ-ୟାତ୍ ସେନ, ଚୀନ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ, ଜାପାନ, ଦିଆସିଲି କାରଖାନା ଇତ୍ୟାଦି ଅଥବା ଘଡ଼ି, ଘଡ଼ିର କଣ୍ଟା, ଶିମୁଳି କଣ୍ଟା, ଶିମୁଳି ତୁଳା, ତକିଆ, ଗଦି, ସୂଚୀ, ଲୁହାକଣ୍ଟା,ଜୋତା, ଜୋତାର ଚମଡ଼ା,

ଛେଳି, ଛେଳି ଦୁଧ, ଗାଈଦୁଧ, ଗାଈମୂତ, ପ୍ଲୀହାରୋଗ, କଲେରା, କଲେରା ଟିକା, ହୁକାର ଟିକା, ଗୁଡ଼ାଖୁ ଇତ୍ୟାଦି ଏହିଭଳି ଅସଂଲଗ୍ନ ଚିନ୍ତା ଯେତେ ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ କରିବାକୁ ଲାଗିବ, ମନକୁ ସେତିକି କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ କ୍ରମଶଃ ମନର ସ୍ଥିରତା ଆସିବ । ସ୍ଥିରତା ଆସିବା ମାତ୍ରେ ଗଭୀର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ସହକାରେ ଇଷ୍ଟନାମ ବା ଓଁକାର ଜପ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ ।

(୭)ମନେକର ସ୍ଥିର ଆସନରେ ସରଳ ମେରୁଦଣ୍ଡ ହୋଇ ବସିଛ ହଠାତ୍ ମନକୁ ମୂଳାଧାରରୁ (ଉପସ୍ଥ ଓ ମଳଦ୍ୱାରର ମଧବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନ ଯାହାକୁ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ ଯୋନି ମଣ୍ଡଳ କୁହାଯାଏ) ଯୋନି ମୁଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ସଂକୁଚିତ କରି ଏକ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଧକ୍କା ମାରି ଓଁକାର ସହଯୋଗରେ ଅନନ୍ତ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ପ୍ରେରଣ କରିବ ଓ ପୁନର୍ବାର ଓଁକାର ସହଯୋଗରେ ତାକୁ ଅବତରଣ କରାଇବ । ପୁନର୍ବାର ଏକ ଧକ୍କା ଦେଇ ତାକୁ ଓଁକାର ସହଯୋଗରେ ଅନନ୍ତ ନିମ୍ନରେ ନିକ୍ଷେପ କରିବ, ପୁଣି ଓଁକାର ସହଯୋଗରେ ତାକୁ ମୂଳାଧାରକୁ ଆଣିବ ।

ଇଚ୍ଛାପୂର୍ବକ ମନକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକ୍ଷିପ୍ତ ଓ ଅଧଃକ୍ଷିପ୍ତ କରି ମନଃସଂଯମ

ଏହିପରି ଭାବରେ ବାରମ୍ବାର ମନଃସଂଚାଳନ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ ମନ ଆପେ ଆପେ ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବ । ଏ ଜଗତରେ ପରିଶ୍ରମୀକୁ ଭୟ ନାହିଁ କାହାର ?

(୮) ମନ ସ୍ଥିର କରିବାର ଆଉ ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି, ପ୍ରତି ପାଞ୍ଚଟି ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରି ଓ ପାଞ୍ଚଟି ସ୍ୱାଭାବିକ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗୋଟିଏ ଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ, ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଚାରିଗୁଣ ସମୟ ଯେତିକି ହେବ ସେତିକି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟାଣିବ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ସେତେବେଳେ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ ନ କରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ କଲେ ଅଧିକ ଫଳ ମିଳିବ । ସେ ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସ୍ୱାଭାବିକ ବା ବିଳମ୍ବିତ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ଥରେ

ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ଇଚ୍ଛାକୃତ ଗତିବିଚ୍ଛେଦ ଦ୍ୱାରା ମନଃସଂଯମ

ଲେଖାଁଏ ପ୍ରଣବ ଜପ କରିବ ।

(୯) ଆଉ ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ଉପାୟ ହେଉଛି, ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏଥର ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ଓ ତ୍ୟାଗ କରିସାରି ଖୁବ୍ କମ ସମୟ ପାଇଁ ଗୃହୀତ ଶ୍ୱାସବାୟୁକୁ ପରିତ୍ୟାଗ ନ କରିବା ଏବଂ ପୁଣି ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ଥର ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ପରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ ପରିତ୍ୟକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ଗ୍ରହଣ ନ କରିବା । ଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଏହି ବିରତି ସମୟରେ ଥାକ ଥାକ କରି ପ୍ରଣବ ଜପ କରିବାକୁ ହୁଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଓଁ, ଓଁ, ଓଁ, ଓଁ, ଓଁ, ଓଁ,.... ,ପରି ଭାବରେ ଇଷ୍ଟ ସ୍ମରଣ କରିବାକୁ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହା ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି କରିବ । ସବୁବେଳେ ଏପରି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ।

(୧୦) କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ଏପରି କଳ୍ପନା କୁଶଳତା ଲାଭ କରିପାରେ ଯେ ସେ ମୁହୂର୍ତ୍ତକ ମଧ୍ୟରେ ମହାଭାରତର ସମସ୍ତ କଥା ମଧ୍ୟ ଭାବିପାରେ । ତେଣୁ କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ଏଭଳି ନିପୁଣତା ଲାଭ କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଯେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଯେତିକି ସମୟ ଲାଗେ ସେହି ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ଜନ୍ମକାଳୀନ ସୂତିକାଗୃହ, ମାତୃକ୍ରୋଡସ୍ଥ ସଦ୍ୟଃପ୍ରସୂତ ନିଜର ମୂର୍ତ୍ତି, ଧାତ୍ରୀର କର୍ମ ବ୍ୟସ୍ତତା, ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନମାନଙ୍କର ଆନନ୍ଦ, କୋଳାହଳ, ପୁରାଙ୍ଗନାମାନଙ୍କର ହୁଳହୁଳି ଧ୍ୱନି ଇତ୍ୟାଦି ସବୁ ସେ ଚିନ୍ତା କରିପାରେ ।

ଧ୍ୟାନମୟ ଅଜପାସାଧନ ଦ୍ୱାରା ମନଃସଂଯମ

ଆଉ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଯେତିକି ସମୟ ଲାଗେ ସେତିକି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ମୃତ୍ୟୁକାଳୀନ ଅବସ୍ଥା, ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନ ମାନଙ୍କର ଶୋକ ବିହ୍ୱଳତା, ଶ୍ମଶାନ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ବନ୍ଧୁକୁଟୁମ୍ବଙ୍କର ତତ୍ପରତା, ଅନ୍ତିମ ହରିବୋଲ ଧ୍ୱନି, ଶ୍ମଶାନ ଯୁଇର ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଅଗ୍ନି ଓ ଦାହ୍ୟମାନ ଶରୀରର ଭସ୍ମ-ପରିଣତି, ଏସବୁ ଭାବିହୁଏ । ମନଃସଂଯମ ଲାଗି ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସ ଅତି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଫଳପ୍ରଦ ।

"ଅଜପା-ସାଧନା" ବୋଲି ଏକ ବହୁଖ୍ୟାତ ସାଧନପନ୍ଥା କଥା ଅନେକେ ଅହରହ ଶୁଣିଥାନ୍ତି । ତାର ନିଗୁଢ଼ ରହସ୍ୟ ଗୁରୁବକ୍ତ୍ର ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରଚାରିତବ୍ୟ ନୁହେଁ ବୋଲି ଭୂୟୋଭୂୟଃ ଶାସନବାକ୍ୟ ରହିଅଛି । ତାର ମର୍ମ ମୁଁ ଏଠାରେ ସୁକୌଶଳରେ ପ୍ରକଟିତ କରିଦେଲି । ଧୀମାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହା ସୁଗଭୀର ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଉପଲବ୍ଧ କରିବେ ।

ରସମୟ ଅଜପାସାଧନ ଦ୍ୱାରା ମନଃସଂଯମ

(୧୧) **ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଶ୍ୱାସ ସହିତ ସଦା ଗୁରୁ ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ** ମୋର ପ୍ରାଣାଧିକ ପ୍ରିୟରୂପରେ ମୋର ନିଖିଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗ୍ରାମର ପରମତୃପ୍ତି ବିଧାନ କରି **ମୋ ସହିତ ମିଳିତ ହୁଅନ୍ତି, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ମୁଁ ମୋର ପରମ ପ୍ରିୟତମଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ଅନୁରାଗିଣୀ ଅଭିସାରିକା ପରି ମୋର ସର୍ବସ୍ୱ ତାଙ୍କର ପାଦତଳେ ଅଜାଡ଼ିଦେଇ ତାଙ୍କ ସହିତ ମିଳିତ ହୁଏ,** ପ୍ରତି ଶ୍ୱାସରେ ଓ ପ୍ରତି ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ସେ ମୋର ହୁଅନ୍ତି, ମୁଁ ତାଙ୍କର ହୁଏ, ଶ୍ୱାସଟି ହେଉଛି ମୋ ସହିତ ତାଙ୍କ ମିଳନର ମନ୍ତ୍ର, ପ୍ରଶ୍ୱାସଟି ହେଉଛି ତାଙ୍କ ମୋର ମିଳନର ମନ୍ତ୍ର - ଏହିଭଳି ଅଭିନିବେଶ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ମନସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ଲାଭହୁଏ ।

(୧୨) ମନେକର ତୁମେ କିଛି ଗୋଟାଏ କଥା ବା ଗୀତ ଶୁଣୁଛ, ସହସା କର୍ଣ୍ଣକୁ ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ଅନ୍ୟ ଏକ ବିଷୟରେ ଏପରି ନିବିଷ୍ଟ କର ଯେପରି ପାଖରେ ହେଉଥିବା କୌଣସି ଶବ୍ଦ ତୁମେ ଶୁଣି ନ ପାର ।

ଶ୍ରୁତି ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ମନଃସଂଯମ

ମନେକର ତିନିଚାରିଜଣ ଲୋକ ଏକାବେଳକେ କଥା କହୁଛନ୍ତି ବା ଗୀତ ଗାଉଛନ୍ତି । ତୁମେ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ଲାଗ ଯେପରି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ଜଣକ ଛଡ଼ା ଆଉ କାହାର କଣ୍ଠସ୍ୱର ତୁମର କର୍ଣ୍ଣରେ ପ୍ରବେଶ କରି ନ ପାରେ । ଏହିଭଳି ଭାବରେ ଶ୍ରୁତି-ସଂଯମ ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ମନଃସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ ହୁଏ ।

(୧୩) **ଯେତେବେଳେ ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ପଡ଼ିବ,ସେହି ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟରେ ଓଁକାର ଦର୍ଶନର ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।** ମନେକର ଗୋଟିଏ ବୃକ୍ଷ ଉପରେ ତୁମର ଦୃଷ୍ଟି ପଡ଼ିଲା, ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କଳ୍ପନା କରିବାକୁ ଲାଗ ଯେ ସେହି ବୃକ୍ଷଟି ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟ ଓଁକାର ଦ୍ୱାରା ପରିବେଷ୍ଟିତ ହୋଇ ରହିଅଛି । ମାତୃମୂର୍ତ୍ତି, ପିତୃମୂର୍ତ୍ତି, ଦେବମୂର୍ତ୍ତି, ଗୁରୁମୂର୍ତ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ଯାହା ଯାହା ଯେତେବେଳେ ମନେ ପଡ଼ିବ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ କଳ୍ପନା ବଳରେ ଓଁକାର ଦ୍ୱାରା ପରିବେଷ୍ଟିତ କରିବ । କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ଭୟ, ଦୟା. ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ ପ୍ରଭୃତି ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିର ଉତ୍ତେଜକ ବସ୍ତୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପଡ଼ୁ ବା ମନକୁ ଆସୁ, ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ତାକୁ କଳ୍ପନାକୁଶଳତା ସହକାରେ ଓଁକାର ଦ୍ୱାରା ଘେରାଇ ଦିଅ । ଏପରିକି ସ୍ତ୍ରୀ, ପୁରୁଷ, ପଶୁପକ୍ଷୀ ପ୍ରଭୃତିଙ୍କର ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଜଘନ୍ୟ ମୂର୍ତ୍ତି କେବେ ଯଦି ତୁମ ମନକୁ ଆସେ, ସ୍ୱକୀୟ ବା ପରକୀୟ ଭୋଗେନ୍ଦ୍ରିୟର ଛବି କେବେ ଯଦି ଜୋର କରି ମାନସପଟରେ ଅଙ୍କିତ ହେବାକୁ ଉଦ୍ୟତ ହୁଏ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଚେଷ୍ଟାଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଯଦି ସେହି କଦର୍ଯ୍ୟ ଦୃଶ୍ୟରୁ ନିବର୍ତ୍ତାଇବାକୁ ତୁମେ ସମର୍ଥ ନ ହୁଅ, ତେବେ ସେହି ଜଘନ୍ୟ ଦୃଶ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଜଳଦଗ୍ନି ସମପ୍ରଭ ଦେଦୀପ୍ୟମାନ ଓଁକାରର ସର୍ବଅବୟବବ୍ୟାପୀ ନିଖିଳକଲୁଷହାରୀ ମଙ୍ଗଳମୟ ଉପସ୍ଥିତିର ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ ଜମାଇବାକୁ ଲାଗ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଓଁକାର ଚିନ୍ତନଦ୍ୱାରା କାମ ଉଦ୍ରେକକାରୀ ବସ୍ତୁରେ ନିଷ୍କାମତା, ଲୋଭ-ଉଦ୍ରେକକାରୀ ବସ୍ତୁରେ ନିର୍ଲୋଭତା ଭୟ ଉପୁଜାଇବା ବସ୍ତୁରେ ଭୟହୀନତା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବ ଏବଂ ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ ପ୍ରଭୃତି କୋମଳ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ନିଷ୍ପାପ, ନିଷ୍କଲୁଷ ଓ ଶୁଦ୍ଧୀକୃତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମନୋବଳ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

(୧୪) ପରିଶେଷରେ ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ମନଃସଂଯମର କୌଶଳ ତୁମକୁ କହୁଛି ଯାହା ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୋପନୀୟ ହୋଇ ରହିଥିଲା । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ମୁଁ ଏପରି ଅନେକ କଥା କହିଛି ଯାହା ଗୁରୁପାଦରେ ସାତବର୍ଷ କାଳ ତେଲମାଲିସ ନ କଲେ କୌଣସି ଗୁରୁ କୌରସି ଶିଷ୍ୟକୁ କହି ନାହାନ୍ତି । ସେହିଭଳି ଏକ

ଅସାଧାରଣ କୌଶଳ ମୁଁ ଏଠାରେ କହିଦେଉଛି । ଓଁକାର ଧ୍ୟାନ କରିଯାଅ । ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟ ଓଁକାରଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରୁ କରୁ ଯେତେବେଳେ ଦେଖିବ ଯେ ନାମ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ଉଦ୍ଭାସିତ ହୋଇ ଉଠିଛି ସେତେବେଳେ ଭାବିବାକୁ ଲାଗ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସବୁ ବସ୍ତୁ ଗୋଟି ଗୋଟି ହୋଇ ଆସି ଓଁକାର ସହିତ ମିଶି ଯାଇ ନିଜ ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ତାରି ଭିତରେ ଲୀନ କରି ଦେଉଛନ୍ତି । ଏହିପରି ଭାବରେ ଭାବୁ ଭାବୁ ଯେତେବେଳେ ମନେ ହେବ ଯେ ସବୁ ବସ୍ତୁ ଲୀନ ହୋଇଗଲେ, ଓଁକାର ବ୍ୟତିରେକ ଆଉ କେଉଁଠି କିଛି ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ପୁଣି ଭାବିବାକୁ ଲାଗିବ ଯେ ତାରି ଭିତରୁ ବ୍ରହ୍ମା, ବିଷ୍ଣୁ, ମହେଶ୍ୱର, ତେତିଶକୋଟି ଦେବତା, ଗନ୍ଧର୍ବ କିନ୍ନରଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମାନବ ଅମାନବ ଯୋନିଗଣ, ଗ୍ରହନକ୍ଷତ୍ର କୋଟି କୋଟି ସୌରଜଗତ, ପୃଥିବୀର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓ ନିକୃଷ୍ଟ ସବୁ ଧର୍ମପ୍ରବର୍ତ୍ତକ, ସବୁ ମାର୍ଗର ସାଧକସାଧିକା, ପଶୁପକ୍ଷୀ, ସରୀସୃପ, ବୃକ୍ଷଲତା, ଗୁଳ୍ମ ପ୍ରଭୃତି ସମସ୍ତେ ବାହାରୁଛନ୍ତି ଓ ନିଖିଳ ବିଶ୍ୱ ଅଭିନବ ପ୍ରାଣସ୍ପନ୍ଦନରେ ପରିପୂରିତ ହୋଇ ଯାଉଅଛି । ଏହିପରି ଭାବରେ ଥରେ ସମଗ୍ର ପ୍ରକାଶିତ ସୃଷ୍ଟି ଓଁକାରରେ ନିମଜ୍ଜମାନ ହେବ ଓ ଆଉଥରେ ଓଁକାର ଦେହରୁ ନିଖିଳ ସୃଷ୍ଟି ବିକଶିତ ଓ ବିସର୍ପିତ ହେବା ବିଷୟ ଅତି ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଅବିରାମ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ ତୁମର ଏକ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଧରଣର ମନଃସଂଯମ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପଜାତ ହେବ ।

ମନଃସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ଲାଗି ଏହିଭଳି ଶତସହସ୍ର ଉପାୟ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ବିପଜ୍ଜନକ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । **କିନ୍ତୁ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଏପରି ଗୋଟିଏ କଥା ବି ଉପଦିଷ୍ଟ ହୋଇନାହିଁ ଯଦ୍ୱାରା କେହି କେବେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ବିପଦରେ ପଡ଼ିପାରେ ।** ପାଣ୍ଡିତ୍ୟ ଦେଖାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏ ସବୁ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇନାହିଁ । କେବଳ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର ଜୀବନଗଠନରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ ହିଁ ଏସବୁର ଏକମାତ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । **ଏ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଏପରି କୌଣସି ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ବି ଅବତାରଣା କରାଯାଇନାହିଁ ଯାହାର ଭଲମନ୍ଦ ଫଳାଫଳ ଗ୍ରନ୍ଥକାରଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ**

ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖରୂପେ ପରୀକ୍ଷିତ, ଅନୁଶୀଳିତ ଓ ରସାଦିତ ହୋଇନାହିଁ ଏବଂ ଯାହାର ଅବ୍ୟର୍ଥତା, ନିରାପତ୍ତା ଓ ଉପଯୋଗିତା ବହୁ ସହସ୍ର ସଂଯମେଚ୍ଛୁ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ଜୀବନଗଠନ ପ୍ରୟାସ ମାଧମରେ ଅକାଟ୍ୟ ଭାବରେ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇନାହିଁ । ଗ୍ରନ୍ଥଖଣ୍ଡି ପଢ଼ି ସାରି ସେତିକିରେ କ୍ଷାନ୍ତ ନ ହୋଇ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଯତ୍ନବାନ ହୁଅ । ଯାହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ଶତ ଶତ ହତଭାଗ୍ୟ ଧ୍ୱଂସୋନ୍ମୁଖ ଯୁବକ ନିଜ ନିଜ ଜୀବନକୁ ସୁସଂଗଠିତ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି, ତାହା ଅବଶ୍ୟ ତୁମର କଲ୍ୟାଣ କରିବ । ସୁତରାଂ ଆଶ୍ୱସ୍ତ ହୁଅ ଓ ଅଧବସାୟୀ ହୁଅ । ବହି ତୁମେ ହୁଏତ ଅନେକ ପଢ଼ିଛ, କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ ବିନା ତ କଲ୍ୟାଣକୁ କରଗତ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଅଭ୍ୟାସର ଅମୃତମୟ ଫଳରେ ହିଁ ତୁମର ଜୀବନ ସୁଗଠିତ ହେବ, ସୁନ୍ଦର ହେବ ଓ ସୁପବିତ୍ର ହେବ । ଭାରତବର୍ଷର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତର ଭବିଷ୍ୟତ ଆଜି ତୁମଠାରୁ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱଦୀପ୍ତ ଉନ୍ନତ ଜୀବନ ଦାବୀ କରୁଅଛି । ତେଣୁ ନବଜାଗରଣର ମହାମନ୍ତ୍ର ଆଜି ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ଧ୍ୱନିତ ହୋଇ ଉଠୁଛି, ମହାଯଜ୍ଞର ବିଜୟ ଦୁନ୍ଦୁଭି ନିନାଦିତ ହେଉଅଛି ଓ ମହାଶିବଙ୍କର ଭୈରବ ବିଷାଣ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ କମ୍ପାଇ ଗର୍ଜନ କରୁଅଛି । ଏପରି ସମୟରେ ତୁମେମାନେ କଣ ଖୁସିଗପ କରି ଅଳସୁଆମିରେ

ଭାରତର ଉନ୍ନତ ଭବିଷ୍ୟତ ତୁମଠାରେ କି ଦାବୀ କରୁଅଛି?

ସମୟ କଟାଇବ । ଏପରି ସମୟରେ ତୁମେମାନେ କଣ ଖାଲି ବହି ପଢ଼ି ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହୋଇ ବସି ରହିବ ? ତୁମମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ହେବାର ଯୋଗ୍ୟତା ଅଛି ଓ ଉପାଦାନ ଅଛି, ଏଇଆ କଣ ତୁମେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରମାଣିତ କରିବ ନାହିଁ ? ତୁମ୍ଭେମାନେ କଣ ମନୁଷ୍ୟ ହେବ ନାହିଁ ? ଅଧଃପତିତ, ସର୍ବସ୍ୱାନ୍ତ, ପରପଦବିଦଳିତ ଭାରତବର୍ଷରେ ସର୍ବାଗ୍ରେ ଆଜି ଲୋଡ଼ା ପ୍ରକୃତ ମଣିଷ, ସର୍ବାଗ୍ରେ ଆଜି ଲୋଡ଼ା ତେଜୋଦୀପ୍ତ, ଅସୀମ ସାହସୀ, ଦୈବବଳ-ବଳୀୟାନ ଅସାଧ ସାଧନକ୍ଷମ ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ ବୀରର ଆତ୍ମୋତ୍ସର୍ଗ ।

ଚାହେଁ ସେଭଳି ମଣିଷ ମୁହିଁ
ମାନ ଅପମାନ, ପତନ-ମୃତ୍ୟୁଙ୍କୁ
ଖାତିର ଯାହାର ନାହିଁ ।
ବିଭୀଷିକା ଦେଖି ହୁଏ ନା ଆର୍ତ୍ତ
ପାଦେ ଦଳିଯାଏ ସକଳ ସ୍ୱାର୍ଥ
ଦୀନଦୁଃଖୀଙ୍କୁ ବୁକେ ଚାପି ଧରେ
ପତିତକୁ ଡାକେ ଭାଇ ।
କଠିନ ବୁକୁର ଭିତରେ ଯାହାର
କରୁଣା ନିର୍ଝର ଝରେ ଶତଧାର
ବାହାରେ ରୁଦ୍ର, ଭିତରେ ଶାନ୍ତ
ନିର୍ଭୀକ ସବୁଠାଇଁ ।
ତାହାରି ଲାଗି ମୋ ପିୟାସୀ ନୟନ
ଯୌବନ-ଛବି କରୁଛି ଚୟନ
ଥରେ ମାତ୍ର ଖାଲି ଦେଖିଲେ ଯାହାଙ୍କୁ
ଯାଏ ମୁଁ ପାଗଳ ହୋଇ ।

ତୁମର ଅଧଃପତନ ହିଁ ଜାତିର ଅଧଃପତନ

ଯୌଗିକ ଆସନ ମୁଦ୍ରା

ଯୌବନର ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦାଚାରୀ ବିଳାସଚଞ୍ଚଳ ମଦମତ୍ତ ମନ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଜୀବନକୁ ସ୍ଖଳିତାଦର୍ଶ କରି ନପାରେ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏ ଜଗତରେ ଅସାଧ କଣ ଅଛି ? ଆପାତ-ମଧୁର ଅଥଚ ପରିଣାମ-ତିକ୍ତ, ମୁଖରୋଚକ କିନ୍ତୁ ଉଦର-ସନ୍ତାପକ, କ୍ଷଣ ମନୋହର କିନ୍ତୁ ଚିରଦୁଃଖଦ କାମମୋହରେ ଯେଉଁମାନେ ଅଭିଭୂତ ନ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପରି ଭାଗ୍ୟବାନ ଆଉ କିଏ ଅଛି ? ବର୍ଷାକାଳୀନ ନଦୀ ଜଳ ପରି ଯୌବନରେ ବୃଦ୍ଧିବୃତ୍ତି କିୟତ୍ ପରିମାଣରେ ଆକୁଳ, ଆବିଳ ଓ ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ ସତ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ଲୋକ ସଦୁପଦେଶ ଓ ସତ୍‌ସଙ୍ଗରୂପକ ଅଙ୍ଗାରରେ ଛାଣି ଓ ବିବେକରୂପକ ଫିଟିକିରି ଦ୍ୱାରା ପରିଷ୍କାର କରି ସେ ଜଳପାନ କରନ୍ତି,ସେ ହିଁ ଚତୁର । ଥରେ ଯଦି ଯୌବନର ଲୋଳ-କଟାକ୍ଷକୁ ଉପେକ୍ଷା କରି ଆଗେଇ ଯାଇପାର, ଥରେ ଯଦି କୌଣସି ମତେ ଏହି ଦୁଃସମୟଟାକୁ ମନପ୍ରାଣ ଦେଇ ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ ଜପି ଜପି କଟାଇ ଦେଇପାର, ତେବେ ତୁମେ ବଞ୍ଚିଗଲ ବୋଲି ଜାଣିବ । ଯେଉଁ ଯୌବନ ଯଥାର୍ଥ ଯୌବନ, ଅଶୀ ବର୍ଷ ବୟସରେ ବି ଯାହା ଜରାଜୀର୍ଣ୍ଣ ନ ହୁଏ, ସେହି ଶାନ୍ତ ସଂଯତ, ମହଦାଦର୍ଶ-ଚରଣ ସମର୍ପିତ, ନିତ୍ୟପ୍ରବୃଦ୍ଧ ମହାଯୌବନ ତେବେ ଯାଇ ଲାଭ ହେଲା ବୋଲି କୁହାଯିବ ।

କିନ୍ତୁ ସେଥିପାଇଁ ତୁମକୁ ତପସ୍ୟା ଓ ଅଧ୍ୟବସାୟ କରିବାକୁ ହେବ । ବିନା ପରିଶ୍ରମରେ କେହି ପାରିଶ୍ରମିକ ପାଏ ନାହିଁ, ବିନା ଯତ୍ନରେ କାହାକୁ ରତ୍ନ ମିଳେ ନାହିଁ । ମନକୁ ସଂଯତ ଓ ସୁନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ରଖିବା ଲାଗି ଏକ ପକ୍ଷରେ ତୁମକୁ ଯେପରି ପ୍ରବଳ ପ୍ରୟାସ କରିବାକୁ ହେବ, ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସେହିପରି ଦେହକୁ ମଧ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଗଠନ କରିବା ଲାଗି ଏପରି ଯତ୍ନ କରିବାକୁ ହେବ ଯେପରି ତାହା ତ୍ରୁଟିହୀନ ହେବ । **ଦରିଦ୍ର ଲୋକର ଯେପରି କ୍ଷୁଧା ବେଶି, ଦୁର୍ବଳ ଲୋକର ସେହିପରି କାମଭାବ ବେଶି ।** ଋଣପ୍ରାର୍ଥୀମାନେ ଯେପରି ମହାଜନର ପଛେ ପଛେ ଗୋଡ଼ାନ୍ତି, ଠିକ୍ ସେହିପରି କାମ ଓ ରୋଗ ଦୁଃଖ ଓ

ମନଃପୀଡ଼ା ହତାଶ ଓ ଅବସାଦ ପ୍ରଭୃତି କାମର ପରମପ୍ରିୟ ଅନୁଚରବୃନ୍ଦ ଦୁର୍ବଳ ଲୋକର ପଶ୍ଚାଦ୍ଧାବନ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେ କୌଣସିମତେ ହେଉ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ସବଳ ଓ ଶକ୍ତିମାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ସବୁ ପ୍ରକାରର ଦେଶୀ ଓ ବିଦେଶୀ କସରତ ଦେହ ଗଠନ ପକ୍ଷରେ ହିତକର । ତେଣୁ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ୍ ଓ ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ ହେଉ ପଛକେ, ନିଷ୍ଠାର ସହିତ କରିବ । **ନିୟମିତ ଭାବରେ ନ କଲେ ଓ ଫଳଲାଭ ନିମିତ୍ତ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସହକାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ଅପେକ୍ଷା ନ କଲେ ଏ ଜଗତରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସିଦ୍ଧି ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ,** ଏହିକଥାଟି ସବୁବେଳେ ମନରେ ଜାଗରୁକ ରଖି ଦେହ ଗଠନରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହେବ ।

ବ୍ୟାୟାମ ଛଡ଼ା ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ଓ ଯୋଗିଜନ-ପ୍ରଚଳିତ କେତେକ ଆସନ-ମୁଦ୍ରା ପ୍ରଭୃତି ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ । କେବଳ ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାରା ଯାହା ନ ହୁଏ, ସେଭଳି ବହୁ ଉପକାର ଆସନ-ମୁଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ସାଧିତ ହୁଏ । ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାରା ଦେହର ମାଂସପେଶୀର ପରିପୁଷ୍ଟି ଓ ଦୃଢ଼ତା ସମ୍ପାଦିତ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ଯୋଗୀମାନେ ଏପରି ଭାବରେ ଆସନ ଓ ମୁଦ୍ରାଗୁଡ଼ିକର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି ଯେ ଅନେକ ସମୟରେ ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ସେ ଗୁଡ଼ିକର କୌଣସି କ୍ରିୟା ଆଦୌ ଲକ୍ଷିତ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତଦ୍ୱାରା ଦେହର ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନ ସ୍ନାୟୁ ଗୁଡ଼ିକ ସକ୍ଷମ, ସୁଦୃଢ଼ ଓ ସୁଗଠିତ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ବହୁଭୋଜୀ ଏକ ବ୍ୟାୟାମବୀର ଅପେକ୍ଷା ଅଳ୍ପଭୋଜୀ ଏକ ହଠ୍‌ଯୋଗୀ ଦେହରେ ବଳ ବେଶି ଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ତୁମ୍ଭେମାନେ ଆକାଶ ସଂଚରଣକ୍ଷମ ହେଲେ ବା ବିନା ନୌକାରେ-ନଦୀ ଉତ୍ତରଣ ସମର୍ଥ ହୋଇଗଲେ ମୁଁ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ହୋଇଯିବି ନାହିଁ । ମୁଁ ଚାହେଁ ତୁମ୍ଭେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗର ଯାବତୀୟ ଅସୁଯୋଗ ଓ ଅସୁବିଧା ଭିତରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ନିଜ ନିଜର ଦେହକୁ ଆତ୍ମାର୍ଥେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ଓ ତାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ନିୟୋଜିତ କରି କୃତକୃତାର୍ଥ ହୁଅ । ଅଲୌକିକ କାଣ୍ଡ ଦେଖାଇ ପାରିଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ସାର୍ଥକ ହେଲା, ତାହା ନୁହେଁ । ଲୌକିକ ଆଚରଣ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଜୀବନକୁ ଚରମ

ଚରିତାର୍ଥତା ପଥରେ ଆଗେଇ ନେଇଯିବାକୁ ହେବ, ଏହା ହିଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗର ବାଣୀ । ତେଣୁ ମୁଁ ଏପରି କେତେଗୁଡିଏ ଆସନ ଓ ମୁଦ୍ରା କଥା ବର୍ତ୍ତମାନ କହିବି ଯାହା ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ କ୍ଷମତାକୁ ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିବ ଅଥଚ ତାହା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ବା ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷତିର କାରଣ ହେବ ନାହିଁ । ଏଠାରେ କହି ରଖିବା ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ, ପ୍ରାୟ ସବୁଗୁଡ଼ିକ ଆସନ-ମୁଦ୍ରା **ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଭ୍ୟାସ** କରିବା ଉଚିତ୍ । ସ୍ୱଳ୍ପମହାମୁଦ୍ରା ଏବଂ ଅଶ୍ୱିନୀ, ଯୋନି, ସନ୍ଧିନୀ ପ୍ରଭୃତି ଗୁହ୍ୟଦେଶ ଓ ଉପସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କୀୟ ମୁଦ୍ରାଗୁଡ଼ିକ **କେବଳ ରାତ୍ରିରେ ଶୟନ ପୂର୍ବରୁ ପୁନର୍ବାର** ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ହିତକର । ଆସନମୁଦ୍ରା ପ୍ରଭୃତି ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ପୃଥକ ଓ ପବିତ୍ର ଆସନରେ ଉପବିଷ୍ଟ ହେବା ହିଁ ପ୍ରଚଳିତ ରୀତି । କିନ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଅଭ୍ୟାସକାରୀମାନେ ପରିଷ୍କୃତ ଓ ପବିତ୍ର ଶଯ୍ୟା ମଧ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।

ମୁକ୍ତପଦ୍ମାସନ : ବାଁ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ବାଁ ଗୋଡ଼ ରଖି ଦୁଇଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲି ରଖିଲେ ମୁକ୍ତପଦ୍ମାସନ ହୁଏ । ଅବଶ୍ୟ ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ବାଁ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ବାଁ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ରଖି ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲି ରଖିଲେବି ମୁକ୍ତପଦ୍ମାସନ ହୁଏ ।

(ଉପାସନା-ସ୍ତୋତ୍ର ପ୍ରଭୃତି ପାଠ କଲାବେଳେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ସମୟରେ ହାତ ଦୁଇଟି ଯୁକ୍ତ ବା ମୁକ୍ତ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ସେହି ସେହି ସମୟରେ ପାପୁଲି ଦୁଇଟି ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖିବା କିଛି ଦରକାର ନାହିଁ ।)

ମୁକ୍ତ ପଦ୍ମାସନ ଦ୍ୱାରା ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଦମନ କାର୍ଯ୍ୟରେ କିଛି ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଉପକାର ସାଧିତ ହୁଏ । ଯେ ଏହି ଆସନରେ ଉପବେଶନ କଲେ ବିନା କ୍ଲେଶରେ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସରଳ ରଖିବା ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ଏବଂ ଅଶ୍ୱିନୀମୁଦ୍ରା, ଯୋନିମୁଦ୍ରା, ଯୋଗୀନୀ ମୁଦ୍ରା ପ୍ରଭୃତି ଗୁହ୍ୟ ଓ ଜନନେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଜୟ ସହାୟକ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଫଳପ୍ରଦ

ମୁଦ୍ରାଗୁଡ଼ିକ ଏହି ଆସନରେ ବସି ସର୍ବାପେକ୍ଷା ସୁଚାରୁରୂପେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସହଜସାଧ୍ୟ ହୁଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ, ପଦଦ୍ୱୟର ବାତ ରୋଗରେ ଏହା ଯେ ବିଶେଷ ହିତକର, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସରଳ ରଖି ବସିବାରେ ଏହା ଅସାଧାରଣ ଭାବରେ ସହାୟକ ବୋଲି ମୁକ୍ତପଦ୍ମାସନର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ । କିନ୍ତୁ ନିତମ୍ବ ଦେଶର ମାଂସ ଓ ପେଶୀର ସ୍ୱଳ୍ପତା ହେତୁ ଯେଉଁମାନେ ମୁକ୍ତପଦ୍ମାସନରେ ବସିଲେ ମଧ୍ୟ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସରଳ ରଖି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ପିଚାତଳେ ଅତି ଅଳ୍ପ ଉଚ୍ଚା ହେଲାଭଳି ଖଣ୍ଡେ କମ୍ବଳର କିୟଦଂଶ ବା ପ୍ୟାଡ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ **ବଦ୍ଧପଦ୍ମାସନ**ରେ ବସିଲେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସରଳତା ଅଧିକ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ହୁଏ ବୋଲି ଏବଂ ଯୋନିଲିଙ୍ଗର (ପ୍ରଥମ **ପରିଚ୍ଛେଦ ୨୪ ପୃଷ୍ଠାର** ଶେଷ ଆଠ **ଫର୍ଦ୍ଦିଠାରୁ ୨୫ ପୃଷ୍ଠାର** ଦ୍ୱିତୀୟ ଅନୁଚ୍ଛେଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ) ଚାପ କିଞ୍ଚିତ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ବୋଲି ବଦ୍ଧପଦ୍ମାସନରେ ବସି ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ପିଠି ପଟେ ବୁଲାଇ ଆଣି ବିପରୀତ କ୍ରମରେ ଦୁଇ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧରି ବକ୍ଷଉପରେ ଚିବୁକ ନ୍ୟସ୍ତ କରି ଭ୍ରୂମଧ୍ୟକୁ ଦର୍ଶନ କରିବ । ଏହାକୁ ବଦ୍ଧପଦ୍ମାସନ କୁହାଯାଏ । ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର କରିବା ଲାଗି ଚକ୍ଷୁର ପେଶୀ ଓ ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ତିଳେମାତ୍ର କଷ୍ଟ ଦେବ ନାହିଁ । ମନକୁ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ସନ୍ନିବିଷ୍ଟ କଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ବିନାକ୍ଲେଶରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ୱଭାବତଃ ଅଭିପ୍ରେତ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ରହିବ ।

ସୁଖ-ଗୋମୁଖାସନ – ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଆଣ୍ଠୁ ରଖି ଦେହର ପଛ ଆଡ଼କୁ ବାଁ ପଟେ ଡାହାଣ ଗୋଇଠି ଓ ଡାହାଣପଟେ ବାଁ ଗୋଇଠି ରଖି ଗୋମୁଖ ଆକାରରେ ବସିଲେ ସୁଖ-ଗୋମୁଖାସନ ହୁଏ ।

ସୁଖ-ଗୋମୁଖାସନରେ ବସିଲେ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଉପରେ ବିଶେଷ ଚାପ ପଡୁଥିବାରୁ ତଦ୍ୱାରା ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନର ଆଶଙ୍କାହ୍ରାସପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ଦେହାଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ରକ୍ତସ୍ରୋତ ଉପସ୍ଥ ଭିତରକୁ ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ଧାବିତ ହୋଇ ନ ପାରିବାରୁ

ଉପସ୍ଥକୁ ସହଜରେ ଉତ୍ତେଜିତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଯଦି ବା ରକ୍ତସ୍ରୋତ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ, ଏହି ଆସନଦ୍ୱାରା ଯୋନିଲିଙ୍ଗଦ୍ୱୟର ଚାପ ହ୍ରାସପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିବାରୁ ଉକ୍ତ ରକ୍ତସ୍ରୋତ ପୁନର୍ବାର ଦେହାଭ୍ୟନ୍ତରକୁ ଫେରିଯିବାରେ ବାଧା ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଏହି ଆସନ ବାରଦୀର ସିଦ୍ଧ ମହାପୁରୁଷ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଲୋକନାଥ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀଙ୍କର ଅତିପ୍ରିୟ ଆସନ ଥିଲା ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଣ୍ଡକୋଷରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବେଦନା, ସ୍ଫୀତି ବା ପୀଡ଼ା ଥିବ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହି ଆସନ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ଉତ୍ତାନ ଗୋମୁଖାସନ – ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟି ମାଡ଼ି ବସି ଡାହାଣ ଗୋଇଠି ଡାହାଣ ପିଚା ପାଖରେ ଓ ବାଁ ଗୋଇଠି ବାଁ ପିଚା ପାଖରେ ରଖି ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ଦୁଇଟିକୁ ବାହାର ଆଡ଼କୁ ପ୍ରସାରିତ କରି ବସିଲେ ଉତ୍ତାନ ଗୋମୁଖାସନ ହୁଏ । ଏହି ଆସନ ଗୋଡ଼ର ଶିରାପ୍ରଶିରାର ବଳବିଧାନ କରେ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନରେ ସହାୟତା କରେ ।

କୂର୍ମାସନ – ଅଣ୍ଡକୋଷ ତଳେ ଗୋଇଠି ଦୁଇଟିକୁ ପରସ୍ପର ବିପରୀତ ଭାବପରି ରଖି ମୁଣ୍ଡ, ବେକ ଓ ଦେହକୁ ସଳଖ କରି ବସିଲେ କୂର୍ମାସନ ହୁଏ । ଏହି ଆସନଦ୍ୱାରା ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦମନରେ ସହାୟତା ମିଳେ । ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ କଟିଦେଶ ଓ ଜାନୁଦ୍ୱୟର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନରେ ବାତରୋଗ ସତ୍ୱର ନିରାମୟ ହୁଏ ।

****ସପ୍ରଣତି କୂର୍ମାସନ** – କୂର୍ମାସନରେ ବସି ରହି ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଦୁଇଟିର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ନାସିକା ଦ୍ୱାରା ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ଶିବନେତ୍ର ହୋଇ ପ୍ରଣତି କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହା ଫଳରେ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ କ୍ଷମତା ଅପୂର୍ବ ଭାବରେ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ । ଏକାନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତି, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଅନ୍ତ୍ରକ୍ଷତ ରୋଗୀ କଦାପି ସପ୍ରଣତି କୂର୍ମାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

"ସପ୍ରଣତି କୂର୍ମାସନ"ରେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଇଁ ପ୍ରଣାମ କଲାବେଳେ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ

କରିବା ଏବଂମେରୁଦଣ୍ଡ ସରଳ ରଖି ମସ୍ତକ ଉତ୍ତୋଳନ କରିବା ବେଳେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ବିଧେୟ । ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ ବଳପ୍ରୟୋଗ ନିଷେଧ । ଏହା ପ୍ରାୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ହିଁ ଚାଲିବ ।

ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ଆସନ - ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ୱାଇ କରି ବସି ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ ଲଗାଲଗି କରି ରଖି ଡାହାଣ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଡାହାଣ ହାତରେ ଓ ବାମ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବାମ ହାତରେ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ଧରି ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଇଁ ମୁଣ୍ଡଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଠୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ପ୍ରଥମ ଅଭ୍ୟାସକାରୀ ପକ୍ଷରେ ଏକାଥରକେ ଆଣ୍ଠୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଖୁବ୍ କଷ୍ଟକର ବୋଧ ହେବ । ତେଣୁ ସେ ଅବସ୍ଥାରେ ସହିସମ୍ଭାଳି କ୍ରମଶଃ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସଙ୍ଗତ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡଟା ଯେତିକି ନୁଆଁଇବା ସମ୍ଭବ, ସେତିକିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେଲା ପରେ ବଳବାନ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ଉପବେଶନରେ ପାଞ୍ଚଥରରୁ ପଚିଶ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା କରିପାରନ୍ତି । ମସ୍ତିଷ୍କର ଜଡ଼ତା, ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ଅବସାଦ, ସ୍ନାୟୁବିକ ଦୁର୍ବଳତା ଓ ଆଳସ୍ୟ ବିଦୂରଣରେ ଏହାର କ୍ଷମତା ଅପରିମେୟ । ଚିର-ଆଳସ୍ୟ ପରାୟଣ ଓ କର୍ମକୁଣ୍ଠ ଲୋକ ଯଦି ପନ୍ଦର ଦିନ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଭାବରେ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରେ, ତାହାହେଲେ ଆଜନ୍ମ ଆଳସ୍ୟପରାୟଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଳସ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଯିବ ; ଶ୍ରମକାତର ଓ ଅକର୍ମା ଲୋକମାନେ କର୍ମଠ ହୋଇଯିବେ । ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିୟମ ସପ୍ରଣତି କୂର୍ମାସନ ପରି ।

ଉଗ୍ରାସନ - ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ ନ ଲଗାଇ ଟିକିଏ ଫାଙ୍କ କରି ରଖି ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ଆସନ କରି ମସ୍ତକଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ତିକା ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ।

ଉଗ୍ରାସନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ବିଷୟ ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ଆସନ ଅନୁରୂପ । ଏହା ମଧ୍ୟ ତଦ୍ରୂପ ଉପକାରୀ କିନ୍ତୁ ଟିକିଏ କଷ୍ଟକର । ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର ନିୟମ ସପ୍ରଣତି କୂର୍ମାସନ ପରି ।

****ଅନୁବକ୍ରାସନ** - ବସିକରି ପାଦଦୁଇଟିକୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ୱାଇ ରଖ । ଗୋଟିଏ ଗୋଇଠିଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଇଠିକୁ ତୁମ ହାତ ମାପରେ ଏକହାତ ଦୂରରେ

ରଖ । ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ ଏପରି ଭାବରେ ରଖ ଯେପରି ଗୋଇଠିଠାରୁ କାଣିଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଂଶ ଭୂମିତଳ ସ୍ପର୍ଶ କରେ । ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ସହଜ ଭାବରେ ଆଣ୍ଠୁର ଠିକ୍ ତଳେ ଆଣ୍ଠୁ ଖୋଲରେ ରଖ । ତାପରେ ଗୋଇଠିକୁ ନ ହଲାଇ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନାସିକା ଓ ଲଲାଟ ଦ୍ୱାରା ଭୂମିତଳ ସ୍ପର୍ଶ କର ବା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର ।

ଏହି ଆସନ ଗୋଡ଼ର ବାତରେ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ଉଦରାମୟରେ ମଧ ଏହା ହିତକର । ପ୍ରତି ଉପବେଶନରେ ଏହା ପାଞ୍ଚ ଥରରୁ ତିରିଶ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ଉଗ୍ରାସନ ଅପେକ୍ଷା ମଧ କଷ୍ଟକର । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ନିୟମ ସପ୍ରଣତି କୂର୍ମାସନ ପରି ।

ଭୂଜଙ୍ଗାସନ - ପେଟେଇ ହୋଇ ଶୋଇ ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିରୁ ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୂମିରେ ରଖି ଦୁଇହାତର ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଭୂମିସ୍ପର୍ଶ ପୂର୍ବକ ସାପପରି ଉପରକୁ ମୁଣ୍ଡ ଟେକିଲେ ଭୂଜଙ୍ଗାସନ ହୁଏ । ଯୋଗୀମାନେ କହନ୍ତି ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ କୁଳକୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ସୁପ୍ରସନ୍ନା ହୁଅନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଜନନଯନ୍ତ୍ରର ଅଭ୍ୟନ୍ତରାଂଶର ଓ ସନ୍ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତୋଟି ଯନ୍ତ୍ରର ଆଂଶିକ ଦୃଢ଼ତା ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ ବୋଲି ଏହା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ସଂଯମ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭୂଜଙ୍ଗିନୀ-ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସକାରୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଭୂଜଙ୍ଗାସନ ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ।

****ଭୂଜଙ୍ଗିନୀ ମୁଦ୍ରା** - ଦଣ୍ଡ ମାରିବାର ଏପରି ଗୋଟିଏ **ବିଶେଷ ଯୌଗିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା** ଅଛି ଯାହା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଉପକାର ମିଳେ । ତାର ନାମ ଭୂଜଙ୍ଗିନୀ ମୁଦ୍ରା । ଏହା ପାଞ୍ଚରୁ ପଚାଶଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୈନିକ କରାଯାଇପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ପହେଲବାନମାନେ ଦଣ୍ଡମାରିବାକୁ ଯାଇ ଯେପରି କରିଥାନ୍ତି ଏଥିରେ ମଧ ସେହିପରି ଭାବରେ ଭୂମି ଉପରେ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ରଖି ପେଟେଇବାକୁ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ ଏକତ୍ର ସଂଲଗ୍ନ ନ କରି ଏକ ହାତ ବ୍ୟବଧାନରେ ରଖିବାକୁ ହୁଏ । ତାପରେ ଦଣ୍ଡ ମାରିବା ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳେହାତ ପାପୁଲି ଉପରେ ଯୋରଦେଇ ସମଗ୍ର ଦେହ-ପିଣ୍ଡଟାକୁ ଏପରି

ଭାବରେ ପଛ ଆଡ଼କୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଠେଲି ନେବାକୁ ହୁଏ ଯେପରି ଗୋଛି ଉପରେ ଭିଡ଼ ନ ପଡ଼େ । ତାପରେ ହାତକୁ ଭାଙ୍ଗି ସାଧାରଣ ଦଣ୍ଡ କଲାପରି ଦେହଟାକୁ ଭୂମିଆଡ଼କୁ ଖସେଇ ନେବାକୁ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଉଠିବାବେଳେ ଅଣ୍ଟାକୁ ଯଥା ସାଧ ଭାଙ୍ଗି ସାପପରି ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଟେକି ଉଠିବାକୁ ହୁଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟସଂଯମ ସାଧନ ଲାଗି ଏହା ସାଧାରଣ ଦଣ୍ଡ ଅପେକ୍ଷା ପାଞ୍ଚଗୁଣ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ।

ଏକ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ଗୁଡ଼ାଏ ଦଣ୍ଡ ମାରିବା ପରି ଦୁର୍ବୁଦ୍ଧି ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ସ୍ୱଭାବ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଦୁଇ ଚାରିଦିନ ଦଣ୍ଡ କଲେ ନିଜେ ବୁଝିପାରିବ କେତେବେଳେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ, କେତେବେଳେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ ଓ କେତେବେଳେ ଶ୍ୱାସ ରୁଦ୍ଧ କରିବା ବିଧେୟ । ଦେହ ପିଣ୍ଡଟାକୁ ପଛଆଡ଼କୁ ଠେଲି ନେବା ବେଳେ ଶ୍ୱାସଗ୍ରହଣ ହୁଏ, ଦେହଟାକୁ ମାଟିରେ ଲଗାଇଦେବା ବେଳେ ଶ୍ୱାସ ରୁଦ୍ଧ ଥାଏ ଏବଂ ଅଣ୍ଟା ଭାଙ୍ଗି ଉଠିବା ସମୟରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସତ୍ୟାଗ ହୁଏ । ବିନାଚେଷ୍ଟାରେ ଏହା ସ୍ୱଭାବତଃ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ନିଃଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଓ କୁମ୍ଭକରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଇଷ୍ଟନାମ ଜପ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

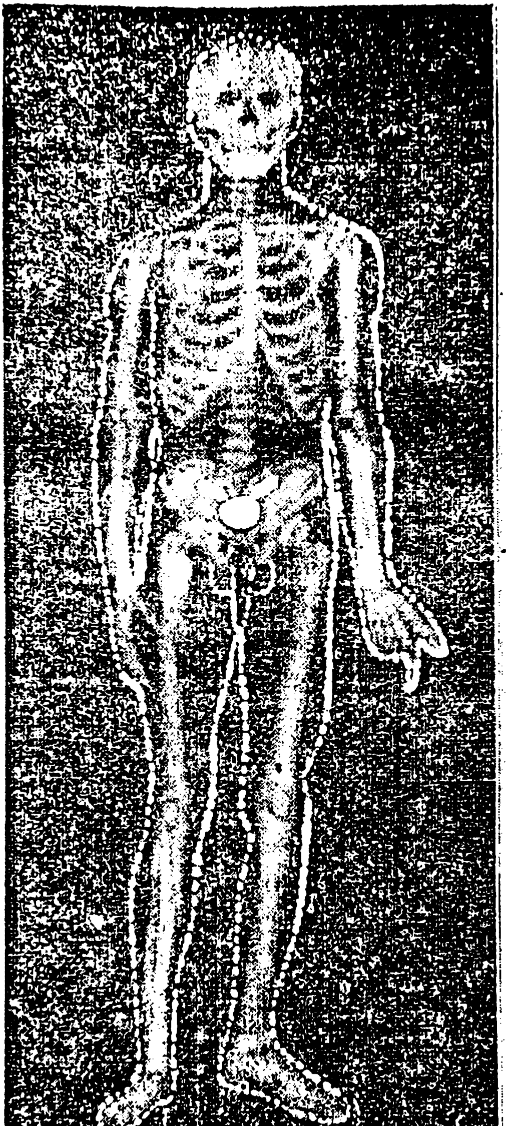
ଭୁଜାଙ୍ଗାସନ ଅପେକ୍ଷା ଆମେ ଏହି ଭୁଜଙ୍ଗୀନୀ ମୁଦ୍ରା ବା ଯୌଗିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଦଣ୍ଡ ମାରିବାକୁ ବେଶି ନିରାପଦ ଓ ଫଳପ୍ରଦ ବୋଲି ମନେ କରୁ । ଆସନ ଉପରେ ବା ମାଟି ଉପରେ ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପେଟେଇ ପଡ଼ିବାକୁ ହେଉଥିବାରୁ ଭୁଜଙ୍ଗାସନରେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିବା ଯୋଗୁଁ ଆକସ୍ମିକ ଅସୁବିଧାର କାରଣ ମଧ ରହିଛି । ତେଣୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ରକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏହି ଯୌଗିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଦଣ୍ଡମାରିବା ଖୁବ୍ ଯତ୍ନ ସହକାରେ କରିବା ଉଚିତ୍ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଅଗ୍ରସର ସାଧକ ସେମାନେ ନିର୍ବିଘ୍ନରେ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ କରିପାରନ୍ତି । ଯେହେତୁ ଅଗ୍ରସର ସାଧକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୈଙ୍ଗିକ ଉତ୍ତେଜନା ବା ଆକସ୍ମିକ ଅସୁବିଧାର ଆଶଙ୍କା ଖୁବ୍ କମ୍ ।

****ଭେକାସନ** – ଭୁଜଙ୍ଗାସନର ସୁଫଳ ଭେକାସନରେ ବି ମିଳେ । ଏହା ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ଅପେକ୍ଷା ଶ୍ରେଷ୍ଠ କିନ୍ତୁ ଭୁଜଙ୍ଗିନୀମୁଦ୍ରା ଅପେକ୍ଷା ନ୍ୟୁନଗୁଣ

ସମ୍ପନ୍ନ । ଯଦିଓ ଭେକାସନ ଭୁଜଙ୍ଗିନୀମୁଦ୍ରାର ସମକକ୍ଷ ନୁହେଁ ତଥାପି ଏହାଦ୍ୱାରା ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକାର ସାଧିତ ହୁଏ । ଦଣ୍ଡ ମାରିବା ଭଙ୍ଗୀରେ ଭୂମିରେ ପଡ଼ି ରହି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣି ଦୁଇ ହାତରେ ମଧ୍ୟସ୍ଥଳରେ ରଖିବ ଓ ଆର ଗୋଡ଼ଟିକୁ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ସରଳ କରି ରଖି ପ୍ରାଣପଣେ ଚେଷ୍ଟା କରି ନାଭିଟାକୁ ଭୂମି ସହିତ ଲଗାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଭେକାସନ ହୁଏ । ଅବଶ୍ୟ ନାଭିକୁ ମୃତ୍ତିକା ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ କରିବା ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ, ତଥାପି ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ର କାର୍ଯ୍ୟ, ଶେଷ ହୋଇଗଲେ ପୁନର୍ବାର ହାତ ଦୁଇଟି ମଧ ସ୍ଥଳରେ ଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ନେଇ ତାକୁ ସରଳ ଭାବରେ ପ୍ରସାରିତ କରି ରଖିବାକୁ ହୁଏ ଓ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ଟିକୁ ହସ୍ତଦ୍ୱୟର ମଧ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପୂର୍ବବତ୍ ରଖିବାକୁ ହୁଏ । ଭୁଜଙ୍ଗିନୀ ମୁଦ୍ରା ପରି ଭେକାସନ ମଧ ବ୍ୟାୟାମ କଲାବେଳେ କରଣୀୟ । ଦୈନିକ ୧୫ରୁ ୧୦୦ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭେକାସନ କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ଗୋଡ଼ର ବାତ ନିବାରଣ କରେ ।

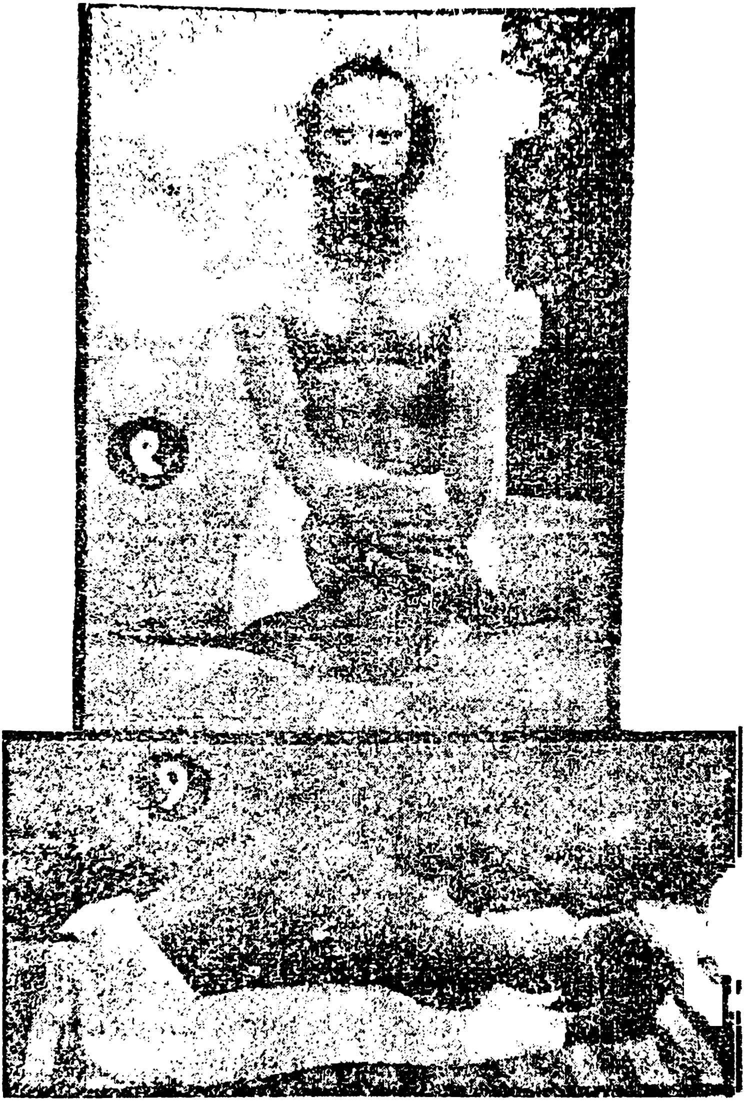
ଭେକାସନ କଲାବେଳେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସେପରି କୌଣସି ବିଶେଷ ନିୟମ ନାହିଁ । ଏହି ଆସନ ଦ୍ରୁତ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ । ଏଠାରେ କହି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଭେକାସନ, ଭୁଜଙ୍ଗିନୀ-ମୁଦ୍ରା ପ୍ରଭୃତିକୁ ଆସନ-ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରିବା ସମୀଚୀନ ନୁହେଁ । କାରଣ ଆସନର ସଂଜ୍ଞା ହେଉଛି "ସ୍ଥିର ସୁଖମାସନମ୍" । ଏଗୁଡ଼ିକ ମୁଦ୍ରାଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ବୋଲି ମନେ କରିବା ସଙ୍ଗତ ।

ଆସନ ଓ ମୁଦ୍ରାଦ୍ୱାରା ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ପ୍ରବଣତା କମେ, କିନ୍ତୁ କୁଚିନ୍ତା ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶୁକ୍ରକୋଷରେ ଆସି ଜମା ହୁଏ, ତାର ବହିର୍ନିର୍ଗମନକୁ ଏ ସବୁ ଆସନମୁଦ୍ରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ରୋକିପାରେ ନାହିଁ । ଅତଏବ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟର ପ୍ରକୃତ ପ୍ରତିକାର ତୁମ ମନ ଭିତରେ ହିଁ ରହିଛି । ଅଣ୍ଡକୋଷ ସାହାଯ୍ୟରେ ରକ୍ତରୁ ପୃଥକୀକୃତ ହୋଇ ଯେଉଁସବୁ ଶୁକ୍ରକଣିକା ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଶୁକ୍ରକୋଷରେ ଆସି ଜମା ହୁଏ, ସେ ସବୁତକ ପୁରାପୁରି ଯେ କ୍ଷୟିତ ହେବ, ତାହା ନୁହେଁ । ବ୍ୟୟିତ ହେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଶୁକ୍ର କୋଷ ମଧରେ ଜମେ ସତ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଏହି ଶୁକ୍ରକୋଷ



ଜଗନ୍ନାଙ୍ଗଳ ପରିଭ୍ରମଣ (ପୁରୁଷ)

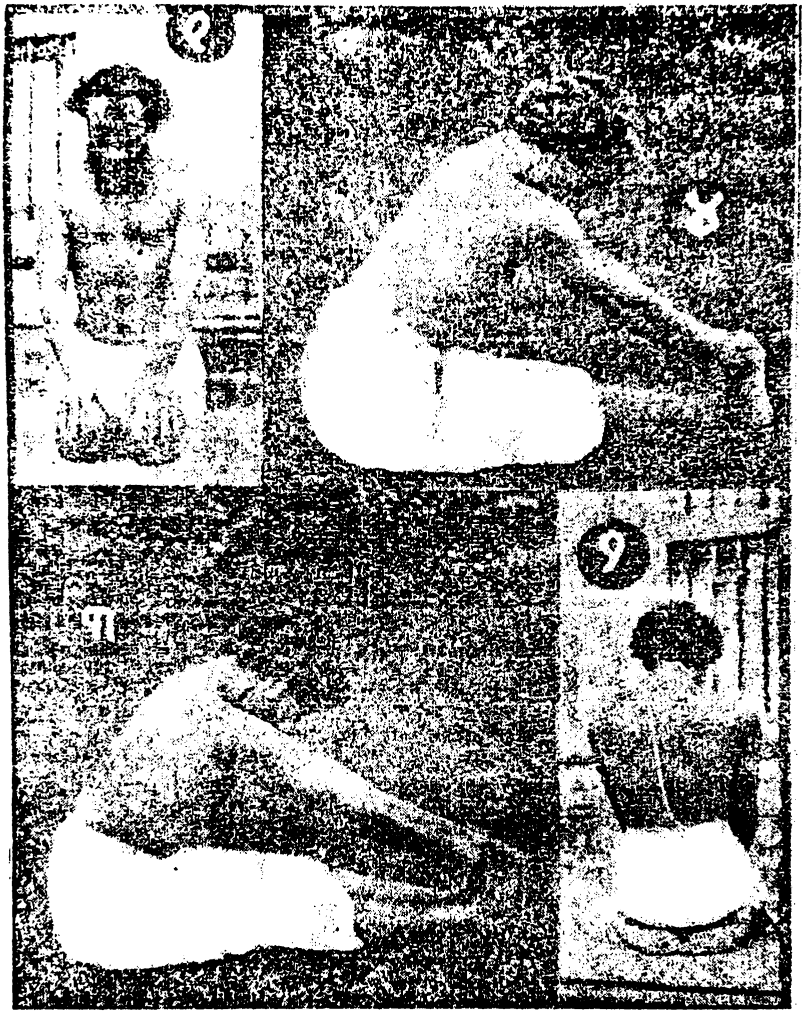
ମୁକ୍ତ ପଦ୍ମାସନ



ଉପରେ : ସୁଖ ଗୋମୁଖାସନ

ତଳେ : ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ

ମୁକ୍ତ ପଦ୍ମାସନ



୧. ଲଘୁ ମହାମୁଦ୍ରା-ଆସନୀୟା (ସମ୍ମୁଖର ଦୃଶ୍ୟ) । ୨-ଲଘୁ ମହାମୁଦ୍ରା-ଆସନୀୟା (ପଛପଟଦୃଶ୍ୟ) । ୩- ଲଘୁ ମହାମୁଦ୍ରା ଉଭୟ । ୪-ଲଘୁ ମହାମୁଦ୍ରା-ଦକ୍ଷିଣ । ଲଘୁ ମହାମୁଦ୍ରା ବାମ (ଠିକ୍ ଦକ୍ଷିଣର ବିପରୀତ) ।

(୧) ସପ୍ତାବର୍ତ୍ତନୀ ମହାମୁଦ୍ରା (୨) କୂର୍ମାସନ, (୩) ଅଭୟା ମୁଦ୍ରା,
(୪) କାର୍କୀ ମୁଦ୍ରା, (୫) ସ୍ୱସ୍ତ ମହାମୁଦ୍ରା, (୬) ବଦ୍ଧ ପଦ୍ମାସନ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ମୁଦ୍ରାଗୁଡ଼ିକ ଯୌଗିକ ପରିଭ୍ରମଣ ଓ ନାମଜପର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ଆସନରେ ବସି କରିବ :-

ମୁଦ୍ରାର ନାମ	୧ମ ସଃ	୨ୟ ସଃ	୩ୟ ସଃ	୪ର୍ଥ ସଃ	୫ମ ସଃ	୬ଷ୍ଠ ସଃ	୭ମ ସଃ	୮ମ ସଃ	୯ମ ସଃ	୧୦ମ ସଃ	୧୧ଶ ସଃ	୧୨ଶ ସଃ
ମୂଳବନ୍ଧ	୫	୭	୭	୭	୧୦	୧୦	୧୫	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧
ଉଡ୍ଡୟନ ବନ୍ଧ	୩	୭	୭	୯	୧୧	୧୩	୧୫	୧୭	୧୯	୨୧	୨୧	୨୧
ଅଶ୍ୱିନୀ	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧
ଯୋନି	୫	୧୫	୧୫	୧୫	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧
ସନ୍ଧୀପନୀ	୫	୧୫	୧୫	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧
ସଞ୍ଜୀବନୀ	...	...	...	୫	୭	୧୦	୧୫	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧
ସନ୍ଧିନୀ	...	...	...	...	...	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧
ଯୋଗିନୀ	...	...	...	...	...	...	...	୧୦	୨୧	୨୧	୨୧	୨୧
ପର୍ଯ୍ୟାୟ-ଯୋଗିନୀ	...	...	...	...	...	...	...	୫	୧୫	୨୧	୨୧	୨୧
ଯୋନି-ଯୋଗିନୀ	...	...	...	...	...	...	...	...	୧୦	୧୫	୨୧	୨୧
କୁଳାଙ୍ଗନୀ										୫	୧୦	୨୧

ଲଘୁ ମହାମୁଦ୍ରା ଏ ତାଲିକାରେ ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ। ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ଧୀରେ ଧୀରେ ପାଞ୍ଚଟିରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶହେଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ାଇବାକୁ ହେବ।

ବି.ଦ୍ର.- ସଃ ସପ୍ତାହ

ଦୁଇଟି ଭିତରେ ଏଭଳି ଏକ ଐଶ୍ୱରିକ ବିଧାନ ବିରାଜମାନ, ଯଦ୍ୱାରା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣ ଶୁକ୍ରକୁ ଅଣ୍ଡକୋଷଦ୍ୱୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ସମଗ୍ର ଦେହ ଭିତରକୁ ପୁନଃ ପ୍ରେରଣ କରି ଦେଇପାରନ୍ତି । ଶରୀରର ଗଠନ ଓ ବଂଶାନୁକ୍ରମ ପ୍ରଭୃତି ଅନୁସାରେ କାହାର କାହାର ଏହି ପୁନଃପ୍ରେରଣ ଶକ୍ତି ଅତ୍ୟଧିକ ତ ଆଉ କାହାରି ଅତି ଅଳ୍ପ । କିନ୍ତୁ ଶୁକ୍ରକୁ ପୁରାପୁରି ବ୍ୟୟିତ ହେବାକୁ ନ ଦେଇ ତାକୁ ରକ୍ଷା କରି ଶରୀର ମଧରେ ପୁନଃସଞ୍ଚାରିତ କରିବାର ସ୍ୱାଭାବିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଊଣା ଅଧିକେ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଥାଏ । ଅଣ୍ଡକୋଷ ଦୁଇଟି ଭିତରକୁ ରକ୍ତସ୍ରୋତ ସ୍ୱଭାବତଃ ନିୟତ ପ୍ରବାହିତ୍ ହେଉଥିବାରୁ କାମଚିନ୍ତା ବା କାମଚେଷ୍ଟାକୁ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି ସ୍ୱଭାବିକ ଭାବରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବ ଦେହରେ ଅଳ୍ପାଧିକ ଶୁକ୍ର ଅଣ୍ଡକୋଷରୁ ଆସି ଶୁକ୍ରକୋଷ ଦୁଇଟିରେ ଜମା ହୁଏ । ଶୁକ୍ରର ସବୁତକ ଯଦି କାହାରି ଶରୀର ମଧରେ ପୁନର୍ଗୃହୀତ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ସେଭଳି ପୁରୁଷକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା କୁହାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ନିୟତ କୁଚିନ୍ତା କଲେ ଏତେ ଅଧିକ ପରିମାଣ ଶୁକ୍ର ଅଣ୍ଡକୋଷରୁ ଆସି ଶୁକ୍ରକୋଷରେ ଜମା ହେବାକୁ ଲାଗେ ଯେ ସେ ସବୁତକ ତ ଦୂରର କଥା ତାର ଅର୍ଦ୍ଧାଂଶକୁ ମଧ ଶରୀର ମଧରେ ପୁନର୍ଗୃହୀତ କରାଇବା ଭଳି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଜୀବଦେହର ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ କୁଚିନ୍ତାପରାୟଣ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଶତଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବନ୍ଦ କରିବା ଅସମ୍ଭବ କଥା । ତେଣୁ କୁଚିନ୍ତା ଉପରେ ଖଡ୍ଗହସ୍ତ ହୋଇ ଚଳିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଅବଶ୍ୟ କୁଚିନ୍ତାକୁ ପିଟାପିଟି କରି ମନ ମନ୍ଦିରରୁ ଦୂରେଇ ଦେବା ପ୍ରାଥମିକ ଉପାୟ ଓ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ତଥାପି ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ମନର ଦୁର୍ବଳ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କୁଚିନ୍ତା ପୁଣି ମୁଣ୍ଡଟେକି ଉଠିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଭଗବତ୍ ସାଧନା ଶକ୍ତିରେ 'କୁ' କୁ 'ସୁ'ରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିବା ଚେଷ୍ଟା ଏହି କାରଣରୁ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ନିରାପଦ । ଭଗବତ ସାଧନାରେ ନିବିଷ୍ଟତା ଆସିଲେ ଏପରି ହୁଏ ଯେ ସାଧକର ସ୍ୱଭାବ ହିଁ ଦିବ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ମକ୍ଷିକା ଯେପରି ପଚାଗନ୍ଧ ପାଖକୁ ଦୌଡେ କିନ୍ତୁ ଘୃତର ପାଖ ମାଡ଼େ ନାହିଁ, ଠିକ୍ ସେହିପରି କୁଚିନ୍ତା ସେତେବେଳେ ଆଉ

ସାଧକକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ସାହସ କରେ ନାହିଁ ।

କାମଚିନ୍ତା ବ୍ୟତୀତ ଯଦି ତୁମର ନିଦ୍ରାଯୋଗେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ହୁଏ, ତାହାହେଲେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ସଂପର୍କୀୟ ସ୍ନାୟୁ ଓ ଶିରାଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଛି । ସେହି ଦୁର୍ବଳତା ହ୍ରାସ ଲାଗି ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ ଓ ମୁଦ୍ରା ଆବଶ୍ୟକ । ଏପରି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମୁଦ୍ରା ଅଛି ଯେଉଁ ଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ କ୍ଷୟୋନ୍ମୁଖ ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ଶରୀର ମଧରେ ପୁନର୍ଗ୍ରହଣ ଶକ୍ତି କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଯଥା ସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରା, ସଞ୍ଜୀବନୀ ମୁଦ୍ରା, କୁଳାଞ୍ଜନୀ ମୁଦ୍ରା ଇତ୍ୟାଦି । କିନ୍ତୁ ଦିନକରେ ଯେପରି ମଞ୍ଜିରୁ ଗଛ ହୁଏ ନାହିଁ, ଏକାଦିନକେ ଯେପରି ଫୁଲରୁ ଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ କି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ହିଁ ସିଦ୍ଧିଲାଭ ହୁଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ, ମୁଦ୍ରା ଓ ଧ୍ୟାନାଦି ଦ୍ୱାରା କାହିଁକି ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷରଣର ସମ୍ଭାବନା କମିଯାଏ ତାର ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଯୁକ୍ତି ଏଠାରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ସଙ୍ଗତ ମନେ କରୁଛି । ଶରୀରର ଯାବତୀୟ ସ୍ନାୟୁର ମୂଳକେନ୍ଦ୍ର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅବସ୍ଥିତ । ତେଣୁ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ପାଇଁ ପ୍ରଥମତଃ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉତ୍ତେଜନା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳୀରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରି ପାରିଲେ, ଉତ୍ତେଜନାର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇବ ଓ ତା ଫଳରେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ପ୍ରବଣତା କମିବ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଓ ଭ୍ରୂମଧରେ ଧ୍ୟାନ ବା ମନଃସନ୍ନିବେଶ କଲେ ଅଥବା ଜାଲନ୍ଧର ବନ୍ଧ ପ୍ରଭୃତି ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉତ୍ତେଜନାଶୀଳତା ହ୍ରାସପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଉତ୍ତେଜନା ମେରୁଦଣ୍ଡ ମଧ ଦେଇ ନିମ୍ନାଭିମୁଖୀ ହୁଏ ବୋଲି ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ଅତଏବ ଯେଉଁସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ମଧସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକର ସୁସ୍ଥତା ଅତୁଟ ରହେ, ସେ ସବୁ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ସମ୍ଭାବନା କମିବାକୁ ବାଧ । ଏହି କାରଣରୁ ଷଟ୍‌ଚକ୍ରଭେଦ, ଅଯାଚକ-ଆଶ୍ରମୀର ଜଗନ୍ମଙ୍ଗଳ ପରିଭ୍ରମଣ, ସପ୍ତଣତି କୂର୍ମାସନ, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ମୁଦ୍ରା, ମହାମୁଦ୍ରା ପ୍ରଭୃତି ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ପ୍ରଭୁତ କଲ୍ୟାଣ ସାଧିତ ହୁଏ ।

ମେରୁଦଣ୍ଡର ଶେଷପ୍ରାନ୍ତରୁ ରତିସ୍ନାୟୁର ବହୁ ଶାଖାପ୍ରଶାଖା ପୁରୁଷାଙ୍ଗର ଚାରିଆଡ଼େ ବ୍ୟାପୀ ରହିଅଛି । ରତିସ୍ନାୟୁ ମଧଦେଇ ଶକ୍ତି ପ୍ରବାହ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରଭୃତି ଯନ୍ତ୍ରକୁ ପ୍ରେରିତ ହୁଏ ଏବଂ କାମ ଚିନ୍ତା କାଳରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ସଂଘଟନ କରି ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଉତ୍ଥାନଶୀଳ ପେଷୀସୂତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ତେଜିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଯେଉଁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ରତିସ୍ନାୟୁର ଅଚଞ୍ଚଳତା ବଜାୟ ରଖୁ ହୁଏ, ତାହା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ପ୍ରବଣତା ନିଶ୍ଚୟ କମିଯିବ । ଏହି କାରଣରୁ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଶେଷ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଧ୍ୟାନ ଜମାଇବା ମହାଉପକାରୀ । ଯେଉଁ ଅସଂଖ୍ୟ ରକ୍ତବାହୀ ଶିରା ଓ ଉପଶିରାଗୁଡ଼ିକ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ସର୍ବାଂଶ-ବ୍ୟାପୀ ରହିଅଛି, ତା ଭିତରେ ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତସ୍ରୋତ ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ପ୍ରବାହିତ, ହେବାକୁ ଲାଗେ, ସେତେବେଳେ ହିଁ ଜନନ ଯନ୍ତ୍ରର ଉତ୍ତେଜନା ଜନ୍ମେ । ସେହି ରକ୍ତସ୍ରୋତଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ବାଟରେ ଦେହାଭ୍ୟନ୍ତରକୁ ପ୍ରେରଣ କରିବା ଲାଗି ଯେଉଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି, ଉତ୍ତେଜନା ସମୟରେ ଯୋନିଲିଙ୍ଗ (Crus Penis)ଏବଂ ତଦାବରକ କୁଞ୍ଚନଶୀଳ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ (Erector Penis) ସେହି ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଦେଉଥିବାରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ସମ୍ଭବ ହୁଏ । **(୨୪ପୃଷ୍ଠାର ଅଷ୍ଟମ ପଂକ୍ତିର ପରପୃଷ୍ଠାରେ ତାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ)** । ଅତଏବ ଯେଉଁ ସବୁ ପକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଯୋନିଲିଙ୍ଗ ପ୍ରଭୃତିର କୁଞ୍ଚନଶୀଳତା ହ୍ରାସ ପାଏ ତାହା ନିଶ୍ଚୟ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣରେ ସହାୟକ ହେବ । ଏହି କାରଣରୁ ମୂଳାଧାର (ଲିଙ୍ଗ ଓ ଗୁହ୍ୟ ଦ୍ୱାରର ମଧବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନ)ରେ ଧ୍ୟାନ, ଅଶ୍ୱିନୀମୁଦ୍ରା, ଯୋନିମୁଦ୍ରା ପ୍ରଭୃତି ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ପରମ ବାନ୍ଧବ ।

କାମ ଉତ୍ତେଜନା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେଲେ ଶୁକ୍ରକୋଷ (Seminal Vesicles) ଦ୍ୱୟର ପୁନଃ ପୁନଃ କୁଞ୍ଚନ ହୁଏ (୨୫ ପୃଷ୍ଠାର ଶେଷ ଅନୁଚ୍ଛେଦ ଓ ପର ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ) ଏବଂ ସେହି କାରଣରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଦେହାଭ୍ୟନ୍ତରରୁ ପିଚିକି ବାହରି ପଡ଼େ । ଅତଏବ ଯେଉଁ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଶୁକ୍ରକୋଷର ଏହି କୁଞ୍ଚନଶୀଳତା ନ ରହିବ ତାହା ହିଁ ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷକ । ଏହି କାରଣରୁ

ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଉପସ୍ଥର ଯେଉଁ ଅଂଶ ନିମ୍ନୋଦରର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ରହିଛି, ତାର ମୂଳ ଦେଶରେ କାମ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ (୨୫ପୃଷ୍ଠାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଅନୁଚ୍ଛେଦ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ) ମନଃସ୍ଥିର କରିବା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଉପଚାୟକ । ଟିକିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ବୁଝିପାରିବ ଯେ ଏହିଭଳି ଅଭ୍ରାନ୍ତ ବିଚାର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମଦୃଷ୍ଟି ଉପରେ ହିଁ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଅଛି ।

ଅତଃପର କତିପୟ ମୁଦ୍ରା ବିଷୟରେ କୁହାଯାଉଅଛି । ଯଥା :

ଜାଲନ୍ଧରବନ୍ଧ ମୁଦ୍ରା - କଣ୍ଠ ସଂକୋଚନପୂର୍ବକ ହୃଦୟରେ ଚିବୁକକୁ ସମ୍ୟକ୍ ଭାବରେ ନ୍ୟସ୍ତ କଲେ ଜାଲନ୍ଧରବନ୍ଧ ହୁଏ । ଏହା ମନଃସଂଯମରେ ସହାୟକ ।

ଜାଲନ୍ଧରବନ୍ଧରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଃଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କଲା ପରେ କଣ୍ଠକୁ ହୃଦୟରେ ସଂନ୍ୟସ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ । ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବାୟୁପୂରଣ କରି ଜାଲନ୍ଧରବନ୍ଧ କରିବା କଥା ନୁହେଁ ।

****ମସ୍ତକାବର୍ତ୍ତନୀ ମୁଦ୍ରା** - ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ମସ୍ତକକୁ ଥରେ ସାଧ ମତେ ବାମ ଦିଗକୁ ଓ ଥରେ ଯଥାସାଧ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ଆବର୍ତ୍ତିତ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆବର୍ତ୍ତନରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ପ୍ରଣବ (ଓଁ) ସ୍ମରଣ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟର ମସ୍ତିଷ୍କଗତ କାରଣସମୂହ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରତିଷେଧିତ ହୁଏ । Cerebrum ଓ Cerebellum ନାମକ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଂଶଦ୍ୱୟର ଅବସାଦ ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ ବୋଲି ଏହା ଏଡ଼େ ଉପକାରୀ । ପ୍ରତ୍ୟହ ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଅଥବା ଭଗବତ୍ ଉପାସନା କରିବାକୁ ବସି ସର୍ବାଗ୍ରେ ମହାମୁଦ୍ରା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ । ଦୈନିକ ୧୦୦ରୁ ୩୦୦ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରାପଦରେ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ ।

ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର କୌଣସି ବିଶେଷ ନିୟମ ନାହିଁ, ନିୟମ ରହିବା ମଧ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କାରଣ ମସ୍ତକ ଆବର୍ତ୍ତନ କଲାବେଳେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଜୋର ଖଟାଇବାକୁ ବସିଲେ ଅସୁବିଧା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ଅତଏବ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ

ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଚାଲିବ ।

****କଣ୍ଠକୁଞ୍ଚନୀ ମୁଦ୍ରା** - କଣ୍ଠ ଓ ଗ୍ରୀବାର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ ଶିରା ଉପଶିରାଗୁଡ଼ିକୁ ଥରେ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ଓ ଥରେ ଶିଥିଳ କରିଦେବା ଏହି ମୁଦ୍ରାର ବିଶେଷତ୍ୱ । ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ସମ୍ଭବତଃ ଉପକଣ୍ଠାସ୍ଥିର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଯୌବନଗ୍ରନ୍ଥିର (Thyroid gland) କ୍ରିୟା ବୈଷମ୍ୟ ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ ବୋଲି ସମଗ୍ର ଶରୀର ଉପରେ ଏହା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଜନକ କ୍ରିୟା କରିଥାଏ । ଦୈନିକ ୩୦ଥରରୁ ୨୦୦ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ ।

ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧେ କୌଣସି ବିଶେଷ ନିୟମ ନାହିଁ ।

****କଣ୍ଠାବର୍ତ୍ତନୀ ମୁଦ୍ରା** - କଣ୍ଠନାଳୀର ଅସ୍ଥିମାଳାକୁ ଥରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଓ ଥରେ ଅଧୋଦେଶକୁ ଆବର୍ତ୍ତିତ କରିବାକୁ ହୁଏ । ମୁହୁର୍ମୁହୁ ଏପରି କରାଗଲେ କଣ୍ଠାବର୍ତ୍ତନୀ ମୁଦ୍ରା ହୁଏ । ଯୋଗୀମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ଏହା ଯୌବନବର୍ଦ୍ଧକ, କଣ୍ଠରୋଗନାଶକ ଓ କ୍ଷୟ ପ୍ରତିରୋଧକ । ଯୌବନଗ୍ରନ୍ଥି (Thyroid gland) ଓ ଉପକଣ୍ଠ ଗ୍ରନ୍ଥି (Para-thyroid gland) ଉପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର ବଶତଃ ଏହା ହୁଏ ବୋଲି ଅନୁମିତ ହୁଏ ।

****ମୂର୍ଦ୍ଧାକର୍ଷଣୀ ମୁଦ୍ରା** - ଦନ୍ତପଂକ୍ତିର ପଶ୍ଚାଦ୍‌ବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରାନ୍ତକୁ କୌଶଳ ବିଶେଷ ସହାୟତାରେ ଆକର୍ଷଣ କଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାଲୁଦେଶରେ ଏକ ପ୍ରବଳ ଭିଡ଼ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ତାଲୁଦେଶକୁ ଯୋରରେ ଟାଣିଲା ପରି ବା ଭିଡ଼ିଲା ପରି (Drawing Sensation) ଅନୁଭୂତି ହୁଏ । ଏହା ହିଁ ଏହି ମୁଦ୍ରାର ବିଶେଷତ୍ୱ । ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ Cerebrum Cerebellum, Anterior Pituitary Gland, Posterior Pituitary Gland ପ୍ରଭୃତି) ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରାୟ ସର୍ବାଂଶର ଜଡ଼ତା ଦୂର ହୁଏ ବୋଲି ଏହା ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି-ବର୍ଦ୍ଧକ, ଆଳସ୍ୟ-ବିନାଶକ, ତନ୍ଦ୍ରାବିଦୂରକ, ବୁଦ୍ଧିବିକାଶକ, ଚକ୍ଷୁଦୀପ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ, ଶିରୋବ୍ୟଥା ଶିରଘୂର୍ଣ୍ଣନ ବା ମୁଣ୍ଡବୁଲା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ଓ ପ୍ରତିକାରକ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କଗତ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ହେତୁ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟକର ସର୍ବବିଧ ରୋଗରେ ଉପକାରୀ । ଦୈନିକ ୫ଥରରୁ ଆରମ୍ଭ

କରି ଅଭ୍ୟାସର ପରିପକ୍ୱତା ସହିତ ୧୦୦ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଦୈନିକ ଦୁଇ ତିନିଥର କରିବା ଯଥେଷ୍ଟ ବୋଲି ମୁଁ ମନେ କରେ ।

ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସାମାନ୍ୟ ଧୀର, ଅତି ଧୀର ନୁହେଁ, କୁମ୍ଭକ ନୁହେଁ । ମୂର୍ଦ୍ଧା ଆକୁଞ୍ଚନ ବେଳେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ଓ ବିକର୍ଷଣ ବେଳେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ ବିଧେୟ । ଏହି ମୁଦ୍ରା କଲାବେଳେ ଉପରୋକ୍ତ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା କାହା କାହା ପକ୍ଷରେ କଠିନ ହୋଇପାରେ । ସେମାନେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଆଡ଼କୁ ଆଦୌ ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେଲେ ଚଳିବ ।

***ସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରା** – ନାହି ଓ ତଳିପେଟକୁ ଭିତର ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷଣ କରି ପିଠି ସହିତ ମିଶାଇ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । କିନ୍ତୁ ଏପରି ଭାବରେ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେବ ଯେପରି ନାହି ଉପରକୁ ପେଟର ଯେଉଁ ଅଂଶତକ ରହିଛି ତାହା ସଂକୁଚିତ ନ ହୁଏ । ଏହି ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ନିରାମୟ ହୁଏ, ଅଗ୍ନି ସନ୍ଦୀପିତ ହୁଏ ଏବଂ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଦୁର୍ବଳତା ଜନିତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟହ ପାଞ୍ଚଥର କରିବ ଏବଂ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ତାକୁ ପଚାଶଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇପାର । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୈନିକ ଦୁଇ ତିନିଥର କଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ।

ସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ନିୟମ ହେଉଛି ଯେ ତଳିପେଟର ଆକୁଞ୍ଚନ ବେଳେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ ବେଳେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସନ୍ଦିପନୀ-ମୁଦ୍ରା କଲେ ତଳିପେଟରେ ଆକୁଞ୍ଚନ ବେଳେ କିଛି ସମୟ କୁମ୍ଭକ କରିବା ଉଚିତ କିନ୍ତୁ କଷ୍ଟକର ଭାବରେ ଦୀର୍ଘକାଳ ବ୍ୟାପୀ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ନୁହେଁ ।

ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ ସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ବହୁ ଲୋକଙ୍କର କେବଳ ଯେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ନିରାମୟ ହୋଇଛି ବା ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ପ୍ରଶମିତ ହୋଇଛି ତାହା ନୁହେଁ, ଏହାଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ବହୁମୂତ୍ର

ରୋଗ ମଧ କମିଯାଇଛି । ଏଥିରୁ ଅନୁମାନ କରିବା ଅସଙ୍ଗତ ନୁହେଁ ଯେ ଏହି ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ପାନକ୍ରିସ (Pancreas) ନାମକ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଏପରି କିଛି ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତି ସଂଚାରିତ ହୁଏ ଯଦ୍ୱାରା ତାର କ୍ରିୟା-ବୈଷମ୍ୟ ବିଦୂରିତ ହୁଏ ।

ସନ୍ଦୀପନୀମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ କ୍ଷମତା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବରେ ବଢ଼ିଯାଏ । ଯେଉଁ ଶୁକ୍ର ଅଣ୍ଡକୋଷରୁ ନିୟତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ଆସି ଶୁକ୍ରକୋଷ (Seminal vesicles) ରେ ଜମା ହୁଏ, ସେହି ଶୁକ୍ରକୁ ପୁନର୍ବାର ଦେହ ଭିତରେ ଶୋଷଣ କରି ନେବା ଶକ୍ତି ଏହି ସନ୍ଦୀପନୀମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ଶୁକ୍ରକୋଷର ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ଏହି କାରଣରୁ ଏହା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା ସାଧକର ପରମ ସହାୟକ । କିୟତ୍ ପରିମାଣରେ ଶୁକ୍ର ଦେହ ଭିତରକୁ ଶୋଷଣ କରି ନେବା ଶକ୍ତି ସ୍ୱଭାବତଃ ଶୁକ୍ରକୋଷର ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଏହି ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ସେହି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହା ତଳିପେଟର ଏକ ଅପୂର୍ବ ବ୍ୟାୟାମ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଫଳରେ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଓ ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ସାଧାତୀତ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଭାର ଉତ୍ତୋଳନାଦି କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ, ଖୁବ୍ ଡିଆଁ ଡେଇଁ, ଚଢ଼ାଚଢ଼ି କରିବାକୁ ପଡୁଥିବା କାମ କଲେ ଅଥବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି କାରଣରୁ ହେଉ, ଯେଉଁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ପାକସ୍ଥଳୀ ବା ଯେଉଁ ନାରୀମାନଙ୍କର ପାକସ୍ଥଳୀ ବା ଜରାୟୁ ଝୁଲି ପଡ଼ିଛି ବା ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଇଛି ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହି ମୁଦ୍ରାଟି ବିଶେଷ ଉପକାରୀ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ଯେଉଁ ବିବାହିତ ପୁରୁଷମାନେ ନିଜର ପୁରୁଷୋଚିତ ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ହରାଇବା ଫଳରେ ଅପୁତ୍ରିକ ରହିବାକୁ ବାଧ ହୋଇଛନ୍ତି,ସେହିପରି ବହୁବ୍ୟକ୍ତି ଗୁରୁମୁଖ କଥିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରି ବଂଶରକ୍ଷା କରିବା ଲାଗି ପୂର୍ଣ୍ଣସାମର୍ଥ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରିପାରିଛନ୍ତି । ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସତ୍ୟ । ଦୁଃଶୀଳ ଓ ଅବାଧ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ବଶୀଭୂତ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ସ୍ୱାମୀ ସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ଅସାଧାରଣ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହେବାରୁ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତି ଫେରି ଆସିଅଛି । ଏଭଳି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମଧ ରହିଅଛି ।

**ସପ୍ନସନ୍ଦୀପନୀ – ଏହା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ବିଛଣାରେ ବା ଆସନରେ ଚିତ ହୋଇ ଶୋଇବାକୁ ହେବ । ଆସନ ବା ବିଛଣା ବେଶି ନୀଚା ହେବ ନାହିଁ । ଏହି ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ଚିପା ପୋଷାକ ବା ଖୁବ୍ ଭିଡ଼ାଭିଡ଼ି କରି ପିନ୍ଧିଥିବା ପୋଷାକ ବର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେବ । ଗୋଟିଏ ହାତର କହୁଣି ଉପରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ରଖ ଓ ଅନ୍ୟ ହାତର ପାପୁଲିଟିକୁ ତଳ ପେଟ ଉପରେ ଚାପ ନ ଦେଇ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ରଖ । ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଲୋଚାଇ ଆଣ । ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟିକୁ ସିଧା କରି ଉପରକୁ ରଖି ଗୋଇଠି ଦୁଇଟିକୁ ମଳଦ୍ୱାରର ଯେତେ ପାଖକୁ ଆଣିବା ସମ୍ଭବ, ଆଣ । ଯେଉଁ ହାତ ତଳିପେଟ ଉପରେ ରଖିଛ ସେହି ହାତ ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଉପରେ ଏତେ ଟିକିଏ ହେଲେ ଚାପ ଦେବାକୁ ହେବ ନାହିଁ । ତା' ପରେ ତଳିପେଟକୁ ଏପରି ଭାବରେ ଫୁଲାଇବାକୁ ଲାଗ ଯେପରି ପେଟ ଉପରେ ଥିବା ହାତର ପାପୁଲି ଓ ହାତ ଉଭୟେ ଉପରକୁ ଉଠନ୍ତି । ତା ପରେ ସମଗ୍ର ପେଟଟିକୁ (ଖାଲି ତଳିପେଟ ନୁହେଁ) ପୁଣି ତଳଆଡ଼କୁ ସଂକୁଚିତ କର । ଏହିପରି ଭାବରେ ବାରମ୍ବାର କଲେ ସ୍ୱପ୍ନସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରା ହୁଏ ।

ଏହି ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବର ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ଅସହ୍ୟ ବେଦନା କ୍ରମଶଃ ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଏହା ନିଷିଦ୍ଧ ।

ଆମ ଦେଶର ବୟସ୍କା କୁମାରୀକନ୍ୟା ଓ ପଲ୍ଲୀ ବଧୂମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବର ଅନିୟମିତତା ଯୋଗୁଁ ଦିନକୁ ଦିନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନି ଘଟୁଛି ଓ ପରିଣାମରେ ପ୍ରଦର, ବାଧକ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ସେମାନେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ଅନିଷ୍ଟକାରକ-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-ବର୍ଜିତ ଏହି ମୁଦ୍ରାଟି ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅମୃତତୁଲ୍ୟ ହେବ । ମାସିକ ଋତୁର ପ୍ରଥମ ତିନିଦିନ ବାଦ୍ ଦେଇ ସେମାନେ ଦୈନିକ ଦୁଇଥର "ସ୍ୱପ୍ନ ସନ୍ଦୀପନୀ" ମୁଦ୍ରା କରିବେ । ନିଜ ନିଜର ବିବାହିତା ଓ ଅବିବାହିତା ଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦିଗରେ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୁବକଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । କଷ୍ଟରଜଃ, ରଜଃକୃଚ୍ଛତା, ଋତୁକାଳୀନ ଉତ୍କଟ ବେଦନା

ଓ ଅବସାଦ, ଅନିୟମିତ ସ୍ରାବ, ଅତିସ୍ରାବ, ବହୁଦିନବ୍ୟାପୀ ସ୍ରାବ ପ୍ରଭୃତି ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ତଥାପି ପୁଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲିଖିତ ପୁସ୍ତକରେ ଏହା ସନ୍ନିବେଶିତ କରିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ସଂଯମ ସାଧନା ଭଳି ପୁସ୍ତକ ଲେଖିବାର ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁଭୂତ ହେଉ ନାହିଁ । ଏହି ପୁସ୍ତକ ଲିଖିତ ସବୁ ଆସନ-ମୁଦ୍ରା ଝିଅମାନେ ଅବାଧରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ । ସ୍ୱପ୍ନ ସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରା ଝିଅମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କାମଶାନ୍ତିକର । କାରଣ ଏହା ଜରାୟୁର ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ହ୍ରାସ କରେ । ସଧବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୌଣସି କାରଣରୁ ଜରାୟୁଭ୍ରଂଶ ହୋଇଛି, ସେମାନେ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ଦୀର୍ଘକାଳ ସନ୍ଦୀପନୀ ଓ ସ୍ୱପ୍ନସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରା ଦୁଇଟି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ଅଦ୍ଭୁତ ଫଳ ଲାଭ କରିଥିବା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।

ଏହି ମୁଦ୍ରାଟି ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ । ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ତାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତିରେ ଯିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦେବ । ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ କରିବା ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଛି, ସେମାନେ ଦୁଇଚାରି ଦିନ ଆଁ କରି ପାଟି ମେଲାଇ ରଖି ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସବୁ ମୁଦ୍ରାପରି ଏହି ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମୂତ୍ରାଦି ତ୍ୟାଗ କରି ମୂତ୍ରାଶୟକୁ ଖାଲି ରଖିବା ଦରକାର ।

ଉଡ୍ଡୟନବନ୍ଧ ମୁଦ୍ରା - ନାଭିକୁ ପୃଷ୍ଠ-ସଂଲଗ୍ନ କରି ସମଗ୍ର ଉଦରଟିକୁ ଭିତର ଆଡକୁ ଖାଙ୍କି ରଖିବ । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ନିୟମ ସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରାର ବିପରୀତ ଅର୍ଥାତ୍ ଉଦରର ଆକୁଞ୍ଚନବେଳେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଉଡ୍ଡୟନବନ୍ଧ ମୁଦ୍ରା କଲାବେଳେ ଇଚ୍ଛାକରି ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ଧୀର କରିବାକୁ ବା ସ୍ୱେଚ୍ଛାରେ ଯଥାସାଧ୍ୟ ବାୟୁ ରେଚନ କରି ପେଟକୁ ଖାଙ୍କିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ନାହିଁ । ପେଟକୁ ପିଠି ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ କରିବା ପ୍ରୟାସର ଫଳସ୍ୱରୂପ ବାୟୁର

ରେଚନକ୍ରିୟା ସ୍ୱତଃ ଯେପରି ହେବାର କଥା ସେପରି ହେବ । କେବଳ କେତେକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ସ୍ଥଳ ବ୍ୟତୀତ, ସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସକାରୀମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେଥର ଉଡ୍‌ଡୟନବନ୍ଧ ମୁଦ୍ରା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିରେ ଜଠରାଗ୍ନିର ବଳ ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

****ବିଘୋଟ୍‌ଟନୀ ମୁଦ୍ରା** – ପ୍ରଥମତଃ ପେଟର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଭାଗରେ ଗୋଟିଏ ଭାଙ୍ଗ ବା ଢେ଼ଉ ସୃଷ୍ଟି କରି ସେହି ଭାଙ୍ଗଟିକୁ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟରେ ସମୁଦ୍ର ତରଙ୍ଗ ପରି ନିମ୍ନଭିମୁଖରେ ପ୍ରେରଣ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ହେବ । ଏହା କିଛି କାଳ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବିନା ଚେଷ୍ଟାରେ "ସନ୍ଦୀପନୀ" ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯାଏ ବୋଲି ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ନତୁବା ଏହା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ।

କ୍ଷମତାରିକ୍ତ ବଳପ୍ରୟୋଗ କରି ଭାର ଉତ୍ତୋଳନ ପ୍ରଭୃତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅନ୍ତ୍ର ଓ ପାକସ୍ଥଳୀର - ବା ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ଅନ୍ତ୍ର ବା ଜରାୟୁ ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତ ହୋଇଅଛି, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ହିତକର ନୁହେଁ, ବରଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକର । ଏକଥାଟି ସ୍ମରଣ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

****ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସନ୍ଦୀପନୀ** – ପ୍ରଥମତଃ ଥରେ ଉଦରର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଭାଗକୁ ସଂକୁଚିତ କରି ସେହି ସଂକୋଚନକୁ ଛାଡ଼ିଦେବ ଓ ତା ପରେ ଉଦରର ନିମ୍ନାଂଶକୁ ସଂକୁଚିତ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ "ସନ୍ଦୀପନୀ" ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସର ଯାବତୀୟ ସୁଫଳ ଲାଭ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯକୃତର କ୍ରିୟା-ବୈଷମ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିବାରିତ ହୁଏ ।

ତଳପେଟ ସଂକୋଚନ ବେଳେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ଓ ଉଦରର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱାଂଶ ସଂକୋଚନ ବେଳେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ ବିଧେୟ ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ ମୁଦ୍ରା – ମୁକ୍ତ ପଦ୍ମାସନ କରି ଦୁଇ କହୁଣି ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତକ ବେଷ୍ଟନ କରି ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବ । ତା'ପରେ ପଦଦ୍ୱୟକୁ ଭୂମିସଂଲଗ୍ନ ରଖି

ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଉଠିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନିମ୍ନାଙ୍ଗର ଯେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ, ତା ଫଳରେ ବୀର୍ଯ୍ୟବାହୀ ସ୍ନାୟୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ରତିସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକର ଦୃଢ଼ତା ସମ୍ପାଦିତ ହୁଏ । ଏକାନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଏହା ଅପ୍ରଶସ୍ତ ।

ମହାମୁଦ୍ରା - ମହାମୁଦ୍ରା ମୁଦ୍ରାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ । ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଦ୍ୱାରା ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୁଏ । ଘେରଣ୍ଡ ସଂହିତା ମତରେ ବାମଗୋଇଠି ଦ୍ୱାରା ଗୁହ୍ୟ ଦେଶକୁ ଚାପିଧରି ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ପ୍ରସାରିତ କରି ହାତଦ୍ୱାରା ପାଦର ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ଧରିଲେ ଓ କଣ୍ଠସଂକୋଚନପୂର୍ବକ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟକୁ ଦୃଷ୍ଟିପାତ କଲେ ମହାମୁଦ୍ରା ହୁଏ । ଗ୍ରହ-ଯାମଳ ମତରେ, ମୁଖକୁ କଣ୍ଠସନ୍ନ୍ୟସ୍ତ କରି କୁମ୍ଭକ ଦ୍ୱାରା ବାୟୁରୋଧ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ପରେ ରେଚକ ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ବାୟୁ ରେଚନ କରିବ । ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଯୋଗୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଏହି ଉଭୟ ମତର ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ବିଧାନ ପୂର୍ବକ ପ୍ରଥମେ ଦକ୍ଷିଣ ପଦ, ତାପରେ ଉଭୟ ପଦ ଏବଂ ତାପରେ ବାମପଦ ପ୍ରସାରିତ କରି ମହାମୁଦ୍ରା କରନ୍ତି । ଅଯାଚକ ଆଶ୍ରମଭୁକ୍ତ "ଅଖଣ୍ଡ" ସାଧକମାନେ ମହାମୁଦ୍ରାର ଯେଉଁ ତିନିଟି ବିଶେଷ ସଂସ୍କରଣକୁ "ସ୍ୱଳ୍ପମହାମୁଦ୍ରା" "ଲଘୁ-ମହାମୁଦ୍ରା" ଓ "ଶକ୍ତିସଂଚାଳିନୀ ମହାମୁଦ୍ରା" ନାମରେ ଅଭିହିତ କରିଥାନ୍ତି, ତଳେ ସେ ଗୁଡ଼ିକ ଲିପିବଦ୍ଧ କରାଗଲା । ତଥାପି ବହି ଦେଖି ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବୋଧହୁଏ ସହଜ ହେବ ନାହିଁ । ଅତଏବ ସୁଯୋଗ ପାଇଲେ କୌଣସି ଅଭ୍ୟାସକାରୀଙ୍କ ପାଖରୁ ଏହା ଶିଖି ନେଲେ ବେଶି ସୁବିଧାଜନକ ହେବ । ଯଦିଓ ନିଜେ ନିଜେ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ କ୍ଷତିର ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ ।

****ସ୍ୱଳ୍ପ ମହାମୁଦ୍ରା** - ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖି ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖ କରି ଦୁଇ ଗୋଇଠିକୁ ଏକତ୍ର କରିବ । ତା ପରେ ଗୋଇଠି ଦୁଇଟିକୁ ନିଜ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ସଂବଦ୍ଧ ରଖି ଥରେ ଦକ୍ଷିଣ ଜାନୁକୁ ପ୍ରାୟ ଛଅ ଇଞ୍ଚରୁ ଆଠ ଇଞ୍ଚ ଉପରକୁ ଟେକି ରଖି ବାମ ଜାନୁକୁ

ଭୂମିତଳସଂଲଗ୍ନ କରି ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସରଳ କରି ରଖି କଟିଦେଶ ସମ୍ମୁଖକୁ ନୂଆଁଇ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ମସ୍ତକକୁ ପଦାଙ୍ଗୁଳି ଆଡ଼କୁ ଆଣିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର ବାମ ଜାନୁକୁ ପ୍ରାୟ ଛଅ ଇଞ୍ଚରୁ ଆଠ ଇଞ୍ଚ ଟେକିରଖି ଦକ୍ଷିଣ ଜାନୁକୁ ଭୂମିତଳ-ସଂଲଗ୍ନ କରି କଟିଦେଶ ସମ୍ମୁଖକୁ ନୂଆଁଇ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ମସ୍ତକକୁ ପଦାଙ୍ଗୁଳି ଆଡ଼ଗୁ ଅଗ୍ରସର କରାଇବ । ଯେତେବେଳେ ଯେଉଁ ପାଦର ଆଣ୍ଠୁଟି ମୃତ୍ତିକା ବା ଆସନ ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ ରହିଥିବ ସେତେବେଳେ ସେହି ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ସରଳ ଭାବରେ ପ୍ରସାରିତ କରି ଯେତେଦୂର ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କେଇ ରଖାଯାଇପାରେ ତାହା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଯେଉଁ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁଟି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉନ୍ନୟିତ ହେବ ସେତେବେଳେ ସେହି ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜର ଦେହ ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କେଇ ଆଣିବାକୁ ହେବ ।

ଜଣେ ନିତାନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ଲୋକ ବି ପଚାଶରୁ ଶହେଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା କରି ପାରିବ । ଗର୍ଭର ପଞ୍ଚମ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓ ପ୍ରସବର ବାଇଶିଦିନ ପରେ ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଅଥବା ସତୁରି ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବୃଦ୍ଧ ଲୋକ ସ୍ୱଳ୍ପ ମହାମୁଦ୍ରା ନିରାପଦରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରେ । ଗୋଡ଼ଶିରାର ବାତରୋଗ ଅର୍ଥାତ୍ ସାଏଟିକା ନିବାରଣ ଲାଗି ଏହାର ଶକ୍ତି ଅସାଧାରଣ । କ୍ରମାଗତ ସାତଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଏହାର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଶକ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ ।

ଦୀର୍ଘପଥ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ପରେ ଏହା କିଛି ସମୟ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପଦର ସମସ୍ତ ଶ୍ରାନ୍ତି ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ - ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ଆଗମ ନିର୍ଗମ ସହିତ ସ୍ୱଳ୍ପ ମହାମୁଦ୍ରାଭ୍ୟାସର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ ।

****ଲଘୁ ମହାମୁଦ୍ରା** - ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟି ଆଣ୍ଠୁଠାରୁ ପଛପଟକୁ ଭାଙ୍ଗି ରଖି ବସିବ (ଆସନୀୟା) ଏବଂ ଚିବୁକକୁ କଣ୍ଠସଂଲଗ୍ନ କରି ନାଭିମୂଳରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରି ନିଃଶ୍ୱାସ ସହିତ ଥରେ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ଥରେ ନାମଜପ *କରିବ ।

ତା ପରେ ବାମ ଗୋଡ଼ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖି ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ

ଲମ୍ବାଇ ରଖିବ ଓ ହାତର ତର୍ଜନୀ ଦୁଇଟିକୁ ଅଙ୍କୁଶ ପରି ବଙ୍କା କରି ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ଅଙ୍କୁଶ ପରି ବଙ୍କେଇଥିବା ତର୍ଜନୀ ଦ୍ୱାରା ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧରି କଣ୍ଠରେ ଚିବୁକ ସଂଲଗ୍ନ କରି ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ଅଥବା ପଦନଖର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରି ଶ୍ୱାସ ସହିତ ଥରେ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ଥରେ ଲେଖାଁଏ ନାମ ଜପ କରିବ (ଦକ୍ଷିଣା) ।

ତା ପରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ସେହିପରି ପ୍ରସାରିତ କରି ରଖି ତା ପରେ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବ ଏବଂ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧରି ପୂର୍ବପରି ନିଃଶ୍ୱାସରେ ଥରେ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଥରେ ଲେଖାଁଏ ନାମ ଜପିବ (ଉଭୟା) ।

ତା ପରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଲୋଚାଇ ଦେଇ ପ୍ରସାରିତ ବାଁ ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଉଭୟ ହାତର ତର୍ଜନୀ ଓ ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ଧରି ଭ୍ରୂମଧ୍ୟକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ଯୋଗେ ଥରେ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଯୋଗେ ଥରେ ଲେଖାଁଏ ନାମ ଜପ କରିବ (ବାମା) ।

ଏହି ମହାମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଅତି ଧୀର ହେବ ନାହିଁ କି ମଧ୍ୟ ଧୀର ହେବ ନାହିଁ, ଈଷତ୍‌ଧୀର ହେବ ଏବଂ ଚେଷ୍ଟାକୃତ କୁମ୍ଭକ-ବର୍ଜିତ ହେବ (ବିଶିଷ୍ଟାୟାମ) ।

**ନାମ ବୋଲଇଲେ ଯେ ଯାହାର ଇଷ୍ଟ ନାମ ବୁଝିବେ । ଯେଉଁମାନେ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କ କୃପା ପାଇନାହାନ୍ତି ସେମାନେ ସେ ସମୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏକ ପ୍ରିୟ ନାମ ଜପିବେ । ଯେଉଁମାନେ ଦେଶ ସେବାଲାଗି ଜୀବନଗଠନ ପ୍ରୟାସୀ ସେମାନେ ଦୀକ୍ଷା ପାଇ ନଥିଲେ "ବନ୍ଦେ ମାତରଂ" ବା "ଜୟହିନ୍ଦ୍" ଜପିବେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦୀକ୍ଷାପ୍ରାପ୍ତ ନାମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବା ସେମାନେ ମନ୍ତ୍ରର ବୀଜ ବା ପ୍ରାଣଟି କେବଳ ଜପିବେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ମନ୍ତ୍ରର ଦୁଇଟି ବୀଜ ସେମାନେ ନିଃଶ୍ୱାସ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରଥମ ବୀଜ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସଙ୍ଗେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବୀଜଟି ଜପିବେ ।*

ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମରେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା କରି ଲଘୁମହାମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରୁ କରୁ କିଛିଦିନ ପରେ ଅନେକେ ଏପରି ବୋଧ କରନ୍ତି ଯେପରି ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ପରେ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଭିତରେ ବାୟୁ ଧାରଣ କରି ରଖିବାର ସ୍ୱାଭାବିକ ରୁଚି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଜନ୍ମିଛି । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ପରେ କିଛି ସମୟ କୁମ୍ଭକ କରିବା ଭଲ । କିନ୍ତୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେପରି ସେହି କୁମ୍ଭକ ବଳ ସହକୃତ ନ ହୁଏ ଓ ଶ୍ୱାସ ବାୟୁକୁ ଯେପରି ସାମର୍ଥ୍ୟରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଜୋର କରି ଧରି ରଖା ନ ଯାଏ । ସାମର୍ଥ୍ୟରୁ ଅଧିକ କାଳ ଜୋର କରି କୁମ୍ଭକ ବାୟୁ ଭିତରେ ଧରି ରଖିଲେ ଯେ ବହୁ ପ୍ରକାରର ଅସାଧ ରୋଗ ଜନ୍ମିପାରେ ସେ କଥା ଏଠାରେ ସ୍ମରଣ କରାଇ ଦେଇ ଆମ୍ଭେମାନେ ପାଠକବୃନ୍ଦଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟରେ ସତର୍କ ହେବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରୁଛୁ । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମ ମାନି ସମାନ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ଦୀର୍ଘକାଳ ଯାବତ ଲଘୁ ମହାମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବିନା ଚେଷ୍ଟାରେ ଦୀର୍ଘକାଳବ୍ୟାପୀ କୁମ୍ଭକ ହେବା ଆଦୌ ବିଚିତ୍ର ନୁହେଁ ।

ପ୍ରଥମେ ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ଲଘୁମହାମୁଦ୍ରା ପାଞ୍ଚରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ରମଶଃ ସେ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇ ଏକୋଇଶଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ।

ନାମଜପ କରୁ କରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଆଳସ୍ୟ ଓ ତନ୍ଦ୍ରାଳୁତା ଆସିଲେ ତାହା ଦୂର କରି ପୁନର୍ବାର ଜାଗ୍ରତ ଚିତ୍ତରେ ଜପରେ ବସିବା ପାଇଁ ଲଘୁମହାମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ । ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟର ବିଶେଷ ଆଶଙ୍କା ବୋଧ କଲେ ପ୍ରତିଷେଧକଭେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମଧ ଲଘୁମହାମୁଦ୍ରା କରାଯାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଭୋଜନର ଅବ୍ୟବହିତ ପରେ ଏହା କରିବା ସଙ୍ଗତ ନୁହେଁ ।

****ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାଳିନୀ ମହାମୁଦ୍ରା** – ଏଥିରେ ଜଗନ୍ନାଙ୍ଗଙ୍କ ସଂକଳ୍ପ ପୂର୍ବକ ପରିଭ୍ରମଣ ଅଛି । ତାହାର କ୍ରମ ହେଉଛି - **ଆସନୀୟା** - ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର । **ଦକ୍ଷିଣା** - ପାଦର ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠିଠାରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି । **ଉଭୟା** - ବାମ ପାଦର ବୁଢ଼ାଅଙ୍ଗୁଠିଠାରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦେଇ

ଦକ୍ଷିଣ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି, ଡାହାଣ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦେଇ ବାଁ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି । **ବାମା**-ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିଠାରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି । ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଓ କୁମ୍ଭକରେ ନାମଜପ । କୁମ୍ଭକ କୃଚ୍ଛସାଧ ନୁହେଁ, ସ୍ୱଭାବର ପ୍ରାୟ ଅନୁକୂଳ, ଚକ୍ଷୁମୁଦ୍ରିତ, ଦୃଷ୍ଟି ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ନିବଦ୍ଧ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶେଷରେ ମୁଖ ବ୍ୟାଦାନପୂର୍ବକ ବେକକୁ ଥରେ ପଛପଟକୁ ବଙ୍କାଇବ ଓ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯୋନିମୁଦ୍ରା କରିବ ।

ଆସନୀୟା, ଦକ୍ଷିଣା, ଉଭୟା ଓ ବାମାର ବିବରଣ ଲଘୁମହାମୁଦ୍ରା ସମ୍ପର୍କୀୟ ଚିତ୍ରରେ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ ।

ଉଲ୍ଲିଖିତ ତ୍ରିବିଧ ମହାମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ତାଲୁମୁଦ୍ରା (ଖେଚରୀ ମୁଦ୍ରା) ହିତକର ।

****ସପ୍ତାବର୍ତ୍ତନୀ ମୁଦ୍ରା -** ପ୍ରଥମେ ବାମ ପାଦକୁ ପ୍ରସାରିତ କରି ବାମ ଉରସନ୍ଧି (Inguinal region) ଓ ମେଢ୍ର ଦେଶର ମଧ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଡାହାଣ ଗୋଇଠି ରଖି ବାଁ ହାତଦ୍ୱାରା ବାଁ ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଜୋରରେ ଚିପି ଧରିବ ଓ ଡାହାଣ ହାତ ପାପୁଲି ଉପର ପଟକୁ ରଖି ଡାହାଣ ହାତକୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ପଛପଟେ ବୁଲାଇ ଆଣି ଡାହାଣ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧରିବ । ତା ପରେ ବକ୍ଷରେ ଚିବୁକ ସନ୍ୟନ୍ତ କରି ଥରେ ବାଁ ପଟକୁ ଓ ଥରେ ଡାହାଣ ପଟକୁ ମସ୍ତକ ଆବର୍ତ୍ତିତ କରିବ ଏବଂ ବାହୁ ଓ ସ୍କନ୍ଧର ସଂଯୋଗ ସ୍ଥଳକୁ ଦର୍ଶନ କରିବ । ଏହିପରି ସାତଥର ମସ୍ତକ ଆବର୍ତ୍ତନ କଲେ ଏହି ମୁଦ୍ରା ହୁଏ ।

ବାମପଦପ୍ରସାରିତ କରି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶେଷ କରିବା ପରେ ପୁନର୍ବାର ବିପରିତ ଭାବରେ ଦକ୍ଷିଣପଦ ପ୍ରସାରିତ କରି ପୂର୍ବୋକ୍ତମତେ ମସ୍ତକ ଆବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ମସ୍ତକ ଆବର୍ତ୍ତନ ବେଳେ ହୁଏତ ଥରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବ ଅଥବା ଥରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିବ ଏବଂ ପ୍ରତି ଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ ଜପ କରିବା ବିଧେୟ । ଯେଉଁମାନେ ସାବିତ୍ରୀ

ମନ୍ତ୍ରରେ ଦୀକ୍ଷିତ ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ମସ୍ତକ ଆବର୍ତ୍ତନ କଲାବେଳେ ଯଥାକ୍ରମେ ଓଁ ଭୂଃ, ଓଁ ଭୁବଃ, ଓଁ ସ୍ୱଃ, ଓଁ ମହଃ, ଓଁ ଜନଃ, ଓଁ ତପଃ, ଓଁ ସତ୍ୟଂ ଜପ କରି ପାରନ୍ତି । ପ୍ରଣବ ମନ୍ତ୍ରରେ ଦୀକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହି ସପ୍ତବ୍ୟାହୃତି ଜପିବା ଆଦୌ ଦରକାର ନାହିଁ ।

ଏହି ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଗ୍ରୀବାଦେଶର ଶିରାର ବେଦନା, ଦୁର୍ବଳତା ଓ ରକ୍‌କା, (Rigidity) ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍ଗ ବ୍ୟାତବ୍ୟାଧିର ପ୍ରଥମ ଆକ୍ରମଣ ଓ ତଜ୍ଜନିତ ଅନିଦ୍ରା ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ । ଏକ ଉପବେଶନରେ ଏହି ମୁଦ୍ରା ଆଠ ଦଶ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇ ପାରେ । ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୁଇ ତିନି ଥର ଯଥେଷ୍ଟ ।

ମୂଳବନ୍ଧ ମୁଦ୍ରା - ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରକୁ ଆକୁଞ୍ଚନ କରି ଦୀର୍ଘକାଳ ଅଭ୍ୟନ୍ତର ପ୍ରବିଷ୍ଟ କରି ରଖିଲେ ମୂଳ ବନ୍ଧ ମୁଦ୍ରା ହୁଏ ।

ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିଥିବ ।

ଅଶ୍ୱିନୀ ମୁଦ୍ରା - ଏହା ମୂଳବନ୍ଧ ମୁଦ୍ରାର ଏକ ଉନ୍ନତ ସଂସ୍କରଣ । ମୁହୂର୍ମୁହୁ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରକୁ ଆକୁଞ୍ଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ ଅଶ୍ୱିନୀ ମୁଦ୍ରା ହୁଏ । ପ୍ରସାରଣ ବୋଇଲେ ଏ ସ୍ଥଳେ କୁଞ୍ଚନ ବୁଝିବେ ନାହିଁ । ପ୍ରସାରଣ ବୋଇଲେ ଆକୁଞ୍ଚନ ବର୍ଜନ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

ଅଶ୍ୱିନୀମୁଦ୍ରା ଶକ୍ତି-ପ୍ରବୋଧକାରିଣୀ ଓ ଗୁହ୍ୟ ରୋଗନାଶିନୀ ବୋଲି ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ ବହୁଳ ପ୍ରଶଂସିତ । ଅର୍ଶରୋଗର ଏହା ଏକ ବିଖ୍ୟାତ ପ୍ରତିଷେଧକ ।

ଅଶ୍ୱିନୀମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ଓ ତ୍ୟାଗ କରିବ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ବେଳେ ଗୁହ୍ୟ ଦ୍ୱାର ଆକୁଞ୍ଚିତ କରିବ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ ବେଳେ ଆକୁଞ୍ଚନ ପରିହାର କରିବ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବିକ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଅତି ଅଳ୍ପ କାଳ ସ୍ଥାୟୀ ସେମାନେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଆଦୌ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ଦରକାର ନାହିଁ ।

ଯୋନିମୁଦ୍ରା : ଏହା ଅଶ୍ୱିନୀମୁଦ୍ରାର ଏକ ଉନ୍ନତତର ସଂସ୍କରଣ । ଧାରଣା

ସହିତ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରକୁ ଦେହାଭ୍ୟନ୍ତରକୁ ଆକର୍ଷଣ କରି ଅଧମିନିଟ ବା ଚଉଠି ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବ । କୁଞ୍ଚନମାନ ଗୁହ୍ୟତନ୍ତୁ ଗୁଡ଼ିକର ସ୍ପନ୍ଦନ ଧ୍ୱନୀ ପ୍ରତି ମନୋନିବେଶ କଲେ ଯେଉଁ ନାଦ ଶ୍ରୁତ ହେବ ତାକୁ ପ୍ରଣବ (ଓଁ) ରୂପରେ କଳ୍ପନା କରିବ ଏବଂ ଚିନ୍ତା ବଳରେ ଏଭଳି ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ, ଯେପରି ସେହି ଧ୍ୱନି ମେରୁଦଣ୍ଡ ମଧଦେଇ କ୍ରମଶଃ ଭ୍ରୂମଧକୁ ସଞ୍ଚାରିତ ହେଉଅଛି । ଏହାକୁ ହିଁ ଯୋନି ମୁଦ୍ରା କୁହାଯାଏ । ଓଁକାର ଧ୍ୱନି ଭ୍ରୂମଧରେ ଯାଇ ପହଞ୍ଚିଛି, ଏହିଭଳି ଅନୁଭବ କରିବା ପରେ ଗୁହ୍ୟଦେଶର ଆକୁଞ୍ଚନ ଛାଡ଼ି ଦେବାକୁ ହୁଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଯୋନିମୁଦ୍ରା ଗଣି ଗଣି ଏକୋଇଶ ଥର କରିବ । ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ଉପାସନା କଲାବେଳେ, ରାତ୍ରିରେ ଶୟନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ (ମହାମୁଦ୍ରା ଓ ସ୍ତୋତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ପାଠ ପରେ) ଏହା କରିବ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସଂଯମ ସାଧନ ପାଇଁ ଏହାର ସମକକ୍ଷ ମୁଦ୍ରା ଖୁବ୍ କମ ଅଛି । ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଲୈଙ୍ଗିକ ଉତ୍ତେଜନା ସମୟରେ ମଧ ଯୋନିମୁଦ୍ରା କଲେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସ୍ଥିର ଓ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ତାର କୌଣସି କ୍ଷତିକର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ତିଳେମାତ୍ର ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ, ଏହା ଧ୍ରୁବ ସତ୍ୟ ।

ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଯୋନିମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା କିଛି ଦରକାର ନାହିଁ । ଗୁହ୍ୟମୂଳରେ ମନଃସନ୍ନିବେଶନ ଓ ଉପଲବ୍ଧ ଓଙ୍କାର ଧ୍ୱନିର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗମନକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ଚେଷ୍ଟା ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ । କିନ୍ତୁ କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କଲା ପରେ କ୍ରମଶଃ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ନିୟମିତ କରିବା ପ୍ରତି ଅଭ୍ୟାସକାରୀର ଦୃଷ୍ଟି ପଡ଼େ ଓ ରୁଚି ଜନ୍ମେ । ସେ ସମୟରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଉପଦେଶ ପାଳନୀୟ । ଯଥା - ଗୁହ୍ୟ ଦେଶ ଆକର୍ଷଣ କଲାବେଳେ ଧୀରେ ଧୀରେ (ଅତି ଧୀରେ ନୁହେଁ) ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ, ଗୁହ୍ୟ ଦେଶ ଆକୃଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥାରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ଅଭ୍ୟାନ୍ତରରେ ଧାରଣ ଓ ଗୁହ୍ୟ ଦେଶର ଆକୁଞ୍ଚନ ଛାଡ଼ିଦେବା ସମୟରେ ସ୍ୱଭାବିକ ଭାବରେ (ଚେଷ୍ଟା କରି ଧୀର ଗତିରେ ନୁହେଁ) ପ୍ରଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କଲାବେଳେ

ଶ୍ୱାସ ଉପରେ ବେଶି ବଳ ଖଟାଇବ ନାହିଁ କି କୁମ୍ଭକ ବେଳେ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଅତିରିକ୍ତ କାଳ ବାୟୁ ରୁଦ୍ଧ କରିବ ନାହିଁ ।

ଯୋନିମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ଆକୁଞ୍ଚନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପସ୍ଥକୁ ଆକୁଞ୍ଚିତ କରିବା କଥା ନୁହେଁ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଅନେକଙ୍କର ଗୁହ୍ୟ ଦେଶ ଆକର୍ଷଣ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପସ୍ଥ ଆକର୍ଷିତ ହେବାକୁ ଚାହିଁବ । କିନ୍ତୁ କିଛି କାଳ ଅଭ୍ୟାସ କଲା ପରେ ଏହି ତ୍ରୁଟି ଆପେ ଆପେ ନିବାରିତ ହେବ ।

ଯୋନିମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କାଳରେ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ଆକୁଞ୍ଚନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଓଁ ଧ୍ୱନି ସ୍ୱଭାବତଃ ଯଦି ଶ୍ରୁତ ନ ହୁଏ, ତେବେ ପ୍ରଥମ ଅଭ୍ୟାସକାରୀ କଳ୍ପନା ବଳରେ ସେହି ନାଦ ଶୁଣିବା ଲାଗି ଚେଷ୍ଟା କରିବା ବିଧେୟ ।

କେହି କେହି ତାନ୍ତ୍ରିକ ସାଧକ ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାର ଯୋନିମୁଦ୍ରା ବିଷୟରେ ଉପଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ଯାହା ସହିତ ଶ୍ଳୀଳତାର ସଂପର୍କ ଅତି ଅଳ୍ପ । ଅନ୍ୟଥା ଏହାର ଉପଯୋଗିତା ଥାଉ ବା ନ ଥାଉ, ଏହି ପୁସ୍ତକ ବର୍ଣିତ ବିଷୟ ସହିତ ତାର କୌଣସି ସଂଶ୍ରବ ନାହିଁ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ ସାଧନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହି ପୁସ୍ତକ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଓ ଅଶ୍ଳୀଳତା ସହିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂଶ୍ରବ ବର୍ଜିତ ଯୋନିମୁଦ୍ରା ହିଁ ପ୍ରକୃତ ଯୋନିମୁଦ୍ରା । ବୈଦାନ୍ତିକମାନେ ଏକ ପ୍ରକାରର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଯୋନିମୁଦ୍ରା ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି । ତାହା ହେଉଛି ଜୀବ ଓ ବ୍ରହ୍ମର ମିଳନ ମୂଳକ ଧ୍ୟାନଲବ୍ଧ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭୂତି । ଏହି ପୁସ୍ତକ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଯୋନିମୁଦ୍ରା ସେହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଯୋନିମୁଦ୍ରାର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ସ୍ୱରୂପ ।

****ମହାଯୋନିମୁଦ୍ରା** - ଯୋନି ମୁଦ୍ରା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଆରୋହଣ କରି ଗୁହ୍ୟଦେଶର ପ୍ରସାରଣ ବେଳେ ପୁନର୍ବାର ଓଁକାର ଧ୍ୱନି ଶ୍ରବଣ କରି କରି ସେହି ପଥ ଦେଇ ଅବତରଣ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ବାରମ୍ବାର ଆରୋହଣ ଓ ଅବରୋହଣ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

****ସଞ୍ଜୀବନୀ ମୁଦ୍ରା** - ସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରା ଓ ଯୋନିମୁଦ୍ରା ଉଭୟକୁ ଏକତ୍ର ଯୋଗ କରି କଲେ ସଞ୍ଜୀବନୀ ମୁଦ୍ରା ହୁଏ । ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ

ଏକାବେଳକେ ଉଭୟ ମୁଦ୍ରାର ସୁଫଳ ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ମୁଦ୍ରା ଦୁଇଟି ଖୁବ୍ ଭଲ ଭାବରେ କରି ନଥିବେ ସେମାନେ ଆରମ୍ଭରୁ ସଞ୍ଜୀବନୀ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ମନ ବଳାଇବା ଅସଙ୍ଗତ ହେବ ।

ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର ନିୟମ ଯୋନିମୁଦ୍ରାବତ୍ ।

ଗୁହ୍ୟମୂଳ ଓ ତଳପେଟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବାଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର ରୂପେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯିବା ପରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଭଲ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ନଥିବେ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ନିଷିଦ୍ଧ । ବର୍ଣ୍ଣ ପରିଚୟ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଯେପରି ଯୁକ୍ତାକ୍ଷର ଶିଖିବା ଅସମ୍ଭବ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଗୁହ୍ୟଦେଶ ସମ୍ପର୍କୀୟ ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଭଲ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ଆୟତ୍ତ କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, **ପ୍ରତ୍ୟହ ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ଗୁହ୍ୟ ଦେଶର ବ୍ୟାୟାମ (ଅଶ୍ୱିନୀମୁଦ୍ରା ବା ଯୋନିମୁଦ୍ରା) କରିନେବାକୁ ହେବ ।** ଏହି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ ନ କଲେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ବ୍ୟାୟାମରୁ କୌଣସି ସୁଫଳ ଲାଭ ଆଶା କରିବା ଅନୁଚିତ ।

****ସନ୍ଦିପନୀ ମୁଦ୍ରା** – ଉପସ୍ଥକୁ ମୁହୁର୍ମୁହୁ ଆକୁଞ୍ଚିତ କରୁଥିବ ଓ ଆକୁଞ୍ଚନ ଛାଡ଼ି ଦେଉଥିବ । ଏହି ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ଗୁହ୍ୟଦେଶ ଟିକିଏ ହେଲେ ଆକୁଞ୍ଚିତ ହେବ ନାହିଁ ।

ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଅଶ୍ୱିନୀ ମୁଦ୍ରାର ଅନୁରୂପ ।

****ଯୋଗିନୀ ମୁଦ୍ରା** – ଧୀରେ ଧୀରେ ଜନନ୍ଦ୍ରେିୟକୁ ଦେହର ଆଭ୍ୟନ୍ତରକୁ ଆକର୍ଷଣ କରି ଏକ ମିନିଟର ଅଧେ ବା ଚଉଠେ ସମୟ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ

ରଖିବ ଏବଂ କଳ୍ପନା କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ସତେ ଯେପରି ଓଁକାର ଧ୍ୱନି ଲିଙ୍ଗମୂଳକୁ ବାହାରି ମେରୁଦଣ୍ଡ ମଧ ଦେଇ ଏକାବେଳକେ ଭ୍ରୂମଧରେ ଯାଇ ପହଞ୍ଚୁଛି । ଏହି ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ଆକୁଞ୍ଚନ କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ।

ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଯୋନିମୁଦ୍ରାର ଅନୁରୂପ ।

****ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୋଗିନୀ ମୁଦ୍ରା** - ଥରେ ଯୋନିମୁଦ୍ରା କରି ଗୁହ୍ୟଦେଶରୁ ଭ୍ରୂମଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓଁକାରର ସଂଚରଣ ଅନୁଭବ କରିବ ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗୁହ୍ୟମୂଳର ଆକର୍ଷଣ ଶିଥିଳ କରିଦେଇ ପୁଣି ଯୋଗିନୀମୁଦ୍ରା କରି ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଲାଗିବ ଯେପରି ପ୍ରଣବ ଧ୍ୱନି ଉପସ୍ଥରୁ ଉଠି ମେରୁଦଣ୍ଡ ମଧ ଦେଇ ଭ୍ରୂମଧରେ ପହଞ୍ଚୁଛି । ଏହିପରି ଭାବରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଥରେ ଯୋନି ମୁଦ୍ରା ଓ ତା'ପରେ ଯୋଗିନୀ ମୁଦ୍ରା କରି ଚାଲିବ ।

ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ନିୟମ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଯୋନିମୁଦ୍ରା ଓ ଯୋଗିନୀ ମୁଦ୍ରାବତ୍ ।

****ଯୋନି ଯୋଗିନୀ ମୁଦ୍ରା** - ଏକ ସଙ୍ଗେ ଯୋନିମୁଦ୍ରା ଓ ଯୋଗିନୀ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ।

ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଯୋନିମୁଦ୍ରାବତ୍ ।

****କୁଳାଞ୍ଜନୀ ମୁଦ୍ରା** ଏକ ସଙ୍ଗେ ଯୋଗିନୀ ମୁଦ୍ରା ଓ ସଞ୍ଜୀବନୀ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ କୁଳାଞ୍ଜନୀ ମୁଦ୍ରା ହୁଏ । ଏଥିରେ ଗୁହ୍ୟ ଆକର୍ଷର ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ଯୋନିମୁଦ୍ରା ପରି ଏବଂ ଓଁକାର-ଶ୍ରବଣ ଘଟିତ ବ୍ୟାପାରଟି ଯୋଗିନୀ ମୁଦ୍ରାର ଅନୁରୂପ । ଏହି ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲେସୁପ୍ତ କୁଳକୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ, ତାର ଅନ୍ଧ ନୟନରେ ଜ୍ଞାନାଞ୍ଜନ ଲାଗେ ।

ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର ନିୟମ ଯୋନିମୁଦ୍ରାବତ୍ ।

ଅଶ୍ୱିନୀ, ଯୋନି, ମହାଯୋନୀ, ସନ୍ଧିନୀ, ଯୋଗିନୀ, ପଯ୍ୟାୟଯୋଗିନୀ ଓ କୁଳାଞ୍ଜଳୀ ମୁଦ୍ରା ଗୁଡ଼ିକ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ଉତ୍ତେଜନା ପ୍ରଶମନରେ

ଓ ସଂଯମ-ସାଧନାରେ ଏକାନ୍ତ ସହାୟିକା । ଯେଉଁ କୁମାରୀମାନେ ବିବାହିତ ଜୀବନ ଗ୍ରହଣ ନ କରି ଆଜୀବନ ପବିତ୍ର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ପାଳନରେ ଇଚ୍ଛୁକା, ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଏଗୁଡ଼ିକ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସଙ୍ଗତ । ଯେଉଁ ବାଳବିଧବାମାନେ ପୁନର୍ବିବାହ କରିବାକୁ ଅନିଚ୍ଛୁକା ସେମାନେ ମଧ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ସଧବା ଯୁବତୀମାନେ ନିଜ ନିଜ ସ୍ୱାମୀ ସହିତ ଯଥାସାଧ୍ୟ ପବିତ୍ର ଓ ପ୍ରୀତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକା, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମଧ ଏଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ ହିତକର । ସନ୍ତାନ-ଲାଭ ଇଚ୍ଛୁକା ନାରୀମାନେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ କୌଣସି କୁଫଳ ଘଟିବାର ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ନିଜ ସ୍ୱାମୀ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପୁରୁଷ ଶିକ୍ଷକଙ୍କଠାରୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଶିଖିବା କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ପକ୍ଷରେ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।*

(ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସକାରୀ କିପରି ଭାବରେ ସପ୍ତାହକୁ ସପ୍ତାହ ମୁଦ୍ରା ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇବେ ସେ ସଂପର୍କରେ ୧୧୪ ପୃଷ୍ଠାରେ ଥିବା ତାଲିକା ପ୍ରଦତ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ)

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ **ମୂଳଶୋଧନୀମୁଦ୍ରା** ପ୍ରତ୍ୟହ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ମଧ ବିଶେଷ ହିତକର । ମଳତ୍ୟାଗ କରି ସାରିବା ପରେ ବାମ ହସ୍ତର ମଧମାଙ୍ଗୁଳି ମଳଦ୍ୱାର ଭିତରେ ଅତି ସନ୍ତର୍ପଣରେ ପ୍ରବିଷ୍ଟ କରାଇ ପାଣିରେ ମଳଦ୍ୱାରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରର ପ୍ରଦେଶ ଧୌତ କରିବା ନାମ ମୂଳଶୋଧନୀ ମୁଦ୍ରା । ମୂଳଶୋଧନ କଲେ ଅର୍ଶ, ଭଗନ୍ଦର ପ୍ରଭୃତି ଗୁହ୍ୟରୋଗ ସହଜରେ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ, ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁ ଛୋଟ ଛୋଟ କୃମି ସବୁ ଗୁହ୍ୟ ଦେଶରେ ଉତ୍ତେଜନା ଓ କଣ୍ଡୁୟନ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଫଳରେ ସ୍ୱପ୍ନ ବିକାର ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ

ଅଯାଚକ ଆଶ୍ରମର ମହିଳା ବିଭାଗର ବିଶେଷ ଭାରପ୍ରାପ୍ତା କର୍ମିଣୀ ବ୍ରହ୍ମଚାରିଣୀ ସାଧନା ଦେବୀ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତି । ଅଯାଚକ ଆଶ୍ରମର କୌଣସି ପୁରୁଷ କର୍ମୀଙ୍କୁ ଏହି ସବୁ ମୁଦ୍ରା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଶିଖାଇବା ଭାର ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ ।

ନିର୍ମୁଳ ହୁଅନ୍ତି । ମୂଳଶୋଧନ କରିବା ସମୟରେ ଦୁଇଟି ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଥମତଃ ଆଙ୍ଗୁଠିର ନଖ ଯେପରି ବଡ଼ ଓ ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ ଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଗୁହ୍ୟ ମଧରେ ଅଙ୍ଗୁଳି ଚାଳନା କଲାବେଳେ ଯେପରି ଅତ୍ୟଧିକ ବଳପ୍ରୟୋଗ କରା ନ ଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟହ ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ଅତି ସାବଧାନତା ସହକାରେ ଗୁହ୍ୟ ଦେଶରେ ଆଙ୍ଗୁଠିଦ୍ୱାରା ସୋରିଷତେଲ ଲଗାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ମୂଳଶୋଧନୀ ମୁଦ୍ରା ସହଜସାଧ ହୁଏ ।

ବାମହସ୍ତର ମଧମାଦ୍ୱାରା ଗୁହ୍ୟଦେଶରେ ଦଶ ପନ୍ଦର ଥର ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଆଘାତ କଲେଗୁହ୍ୟ ମୁଖ ସ୍ୱଭାବତଃ ଅଳ୍ପ ବିସ୍ତାରିତ ହୁଏ । ସେହି ସମୟରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଅତି ସନ୍ତର୍ପଣରେ ଗୁହ୍ୟାଭ୍ୟାନ୍ତରରେ ଅଙ୍ଗୁଳି ଚାଳନା ବିଧେୟ ।

ପ୍ରସଙ୍ଗକ୍ରମେ ଆଉ ଦୁଇଟି ମୁଦ୍ରା ବିଷୟ ଛାତ୍ରବନ୍ଧୁମାନଙ୍କର ହିତାର୍ଥେ କହି ଦେଉଛି । ଏହି ସବୁ ମୁଦ୍ରାଦ୍ୱାରା ବାହୁ ଓ ହସ୍ତର କର୍ମ-ସାମର୍ଥ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ ବୋଲି ଏଠାରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହେଉଛି । ବୀର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣ ସଙ୍ଗେ ଏହି ମୁଦ୍ରା ଗୁଡ଼ିକର ସେପ୍ରରି କିଛି ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ବନ୍ଧ ନାହିଁ । କେବଳ **କାର୍କୀ ମୁଦ୍ରା** ଦ୍ୱାରା ସୁଷୁମ୍ନାର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଯାଏ ବୋଲି ତଦ୍ୱାରା ମନଃସଂଯମରେ ସହାୟକ ହୁଏ ଓ ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ତାହା ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣରେ ମଧ ସହାୟକ ହୁଏ ।

(୧) ଅଭୟା ମୁଦ୍ରା - ସ୍କନ୍ଧ ସହିତ ସମ ଲମ୍ବମାନ କରି ଓ ଭୂମିସଙ୍ଗେ ସମାନ୍ତରାଳ ରଖି ବାମବାହୁ ବିସ୍ତାର ପୂର୍ବକ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ନିମ୍ନାଭିମୁଖୀ କରି ରଖ । ତା ପରେ ମଣିବନ୍ଧକୁ ଭାଙ୍ଗି ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ କାନ୍ଧ ଆଡ଼କୁ ନୁଆଁଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଯେତେବେଳେ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ ବୋଧ ହେବ ସେତେବେଳେ ବିଶ୍ରାମାର୍ଥେ ହାତକୁ ପୂର୍ବବତ୍ କିଛି ସମୟ ରଖି ପୁନର୍ବାର ମଣିମନ୍ଧକୁ ଭାଙ୍ଗି ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ କାନ୍ଧ ଆଡ଼କୁ ନୁଆଁଇବାକୁ ଲାଗ । ଏହିପରି ଭାବରେ କେତେଥର କଲାପରେ ବାମ ହସ୍ତକ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ଦକ୍ଷିଣ ହସ୍ତ ଦ୍ୱାରା ସେହିପରି କର ।

(୨) କାର୍କୀ ମୁଦ୍ରା - ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ପିଠି ଆଡ଼କୁ ନେଇ ହାତ ଦୁଇଟିର

ପଛପଟ ଦ୍ୱାରା କଟିଦେଶ ସ୍ପର୍ଶ କର । ତା ପରେ ଗୋଟିଏହାତର କନିଷ୍ଠା, ଅନାମିକା ଓ ମଧମା ସହିତ ଯଥାକ୍ରମେ ଅନ୍ୟ ହାତର କନିଷ୍ଠା, ମଧମା ଓ ଅନାମିକାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରାଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସ୍ପର୍ଶ କରାଇ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଠେଲି ଠେଲି ନେଇ ଚାଲ, ଏପରିକି ଗ୍ରୀବାଦେଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ତାପରେ ପୁଣି ତାକୁ ତଳକୁ ଖସାଅ । ଏହି ଉଭୟ ମୁଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ulnar nerve ଓ radial nerve ର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ ।

(**କରନ୍ୟାସ ମୁଦ୍ରା** ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ମଧ ଅଙ୍ଗୁଳିର ଜଡ଼ତା ବିନାଶପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।)

ଆଉ ଗୋଟିଏ ମୁଦ୍ରା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନେ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅଷ୍ଟଧ୍ୱନି ମୁଦ୍ରା – ଉପର ପାଟିର ଦାନ୍ତମୂଳ ଓ ମୂର୍ଦ୍ଧାର ମଧସ୍ଥଳରେ ଜିଭର ଅଗକୁ ଲଗାଇ ଆଠଥର ଟାକରା ମାରିବା ପରି ଶବ୍ଦ କର । ଏହା ମନଃସଂଯୋଗ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ବେଶି ନୁହେଁ, କେବଳ ପୂର୍ବୋକ୍ତ କେତୋଟି ଆସନ ଓ ମୁଦ୍ରା ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଦେହ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏପରି ଭାବରେ ଗଠିତ ହେବ ଯେ, କ୍ରମଶଃ ଅଜ୍ଞାତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ସମ୍ଭାବନା, ପରିମାଣ ଓ ସମୟର ନୈକଟ୍ୟ ହ୍ରାସପ୍ରାପ୍ତ ହେବାକୁ ଲାଗିବ । କିନ୍ତୁ ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତୋଟି ନିୟମ ମଧ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଅତି ପ୍ରତ୍ୟୁଷରୁ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରିବ । ନିଦ୍ରାଭଙ୍ଗ ପରେ ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ମଧ ଶେଯରେ ପଡ଼ି ରହିବ ନାହିଁ । ଏ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ଉପଦେଶ ପାଇଁ **"ଆଦର୍ଶ ଛାତ୍ରଜୀବନ"** ନାମକ ଗ୍ରନ୍ଥଟି ପାଠ କରିବ । ସୁଯୋଗ ପାଇଲେ "ସରଳ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ" ଓ "ଆତ୍ମଗଠନ" ଗ୍ରନ୍ଥରୁ ଆବଶ୍ୟକ ଉପଦେଶ ଗ୍ରହଣ କରିବ ।

ଦେହରେ ଚଳିଲେ ତିନିଥର ସ୍ନାନ କରିବ । ପ୍ରାତଃସ୍ନାନ କଲେ

ଦ୍ୱିପହରେ ସ୍ନାନ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନ ହେଲେ ବାୟୁ ପ୍ରବଳ ହୁଏ । ଅନିଦ୍ରା ରୋଗ ପାଇଁ ନିତମ୍ବ ସ୍ନାନ ଖୁବ୍ ହିତକର ।

ଅନ୍ତତଃ ବତିଶି ଥର ଭଲ ଭାବରେ ନ ଚୋବାଇ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଗିଳିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଖାଇବା ବେଳେ ବାରମ୍ବାର ଏହି ସଂକଳ୍ପ କରିବ ଯେ ଭୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖୁବ୍ ଭଲ ଭାବରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଶୁକ୍ରରେ ଅବଶ୍ୟ ପରିଣତ ହେବ । ରାତିରେ ଲଘୁ ଆହାର କରିବ । **ଖାଇବାର ଅବ୍ୟବହିତ ପରେ ଶୋଇବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ବେଶି କଥାବାର୍ତ୍ତା ବା ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କରିବ ନାହିଁ ।** ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଈଶ୍ୱରପ୍ରେମ-ବର୍ଦ୍ଧକ, ଚିତ୍ତସ୍ନିଗ୍ଧକର, ହିତକର ଓ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କରିବ । ସେ ସମୟରେ ନିଜର ଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ **"କୁମାରୀର ପବିତ୍ରତା"** ଗ୍ରନ୍ଥ ପଢ଼ି ଶୁଣାଇବା ଏକ ଉତ୍ତମ ପ୍ରୟାସ ବୋଲି ଜାଣିବ ।

ମଳମୂତ୍ରର ବେଗଧାରଣ କରିବ ନାହିଁ । ମଳତ୍ୟାଗ କଲାବେଳେ କଦାପି ଅଯଥା ଖୁବ୍ ଯୋଜରରେ କୁନ୍ଥାଇବ ନାହିଁ । ମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ କଲାବେଳେ ପାଟିରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରି ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ କରି ଅଥବା ତାହା କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହେଲେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ରୋକି ରୋକି ତିନି ଚାରି ଥରରେ ସବୁତକ ପ୍ରସାବ କରିବ । ପ୍ରସାବରେ କିଛି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଥିବାର ଦେଖିଲେ ସ୍ନାନ ସମୟରେ ଶହେ ଢ଼ାଳ ପାଣି ପେଟରେ ଢ଼ାଳିବ ଅଥବା ନିତମ୍ବ ସ୍ନାନ କରିବ ।

ଯେତେବେଳେ ମଳତ୍ୟାଗ କରିବ ତାପରେ ଗୁହ୍ୟଦେଶରେ ଖୁବ୍ ଭଲ କରି ଜଳସେଚନ କରିବ । ଶୌଚ ହୋଇଗଲା ବୋଲି ବଳକା ପାଣି ଫେରାଇ ଆଣିବ ନାହିଁ । ମଳଦ୍ୱାରରେ ଶୀତଳ ଜଳ ପ୍ରୟୋଗ ବହୁବିଧ ରୋଗ ପ୍ରଶମିତ କରେ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ନିବାରଣରେ ସହାୟତା କରେ । ଝାଡ଼ା ଫେରିବାକୁ ଯାଇ ମଳବେଗ ନ ଆସିଲେ ବା ମଳତ୍ୟାଗ ନ ହେଲେ ଅନେକ ଶୌଚ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ସୁପନ୍ଥା ନୁହେଁ । ଆଉ ଅନେକେ ଛୋଟ ଢ଼ାଳଟିରେ ପାଣି ନେଇ ପାଇଖାନା ଯାଆନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟ ବିଧେୟ ନୁହେଁ । ମଳଶୌଚ ପରେ ସାବୁନରେ

ହାତ ପ୍ରଭୃତି ଧୋଇବ ।

ମଳତ୍ୟାଗ ପରି ମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ ପରେ ଶୌଚ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁମାନେ ମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ ପରେ ଜଳଶୌଚ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ବହୁ ନୈଷ୍ଠିକ ବ୍ରାହ୍ମଣ ସେମାନଙ୍କ ହାତରୁ ଜଳସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ ବା ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଣାମ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସଦାଚାରୀ ବୈଷ୍ଣବ ଓ ନିଷ୍ଠାବତୀ ବିଧବାମାନେ ସେମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁଲେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତି । ମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ କରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଳଶୌଚ ନ କରିବାକୁ ମୁସଲମାନମାନେ ଏକ ମହା ଅପରାଧ ବୋଲି ଗଣନା କରନ୍ତି । ଏଇଥିରୁ ବେଶ୍ ସୂଚିତ ହେଉଛି ଯେ ମୂତ୍ର ଶୌଚର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା କେତେ ବେଶି । ଖାଲି ବିଧିରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏକ ଗଣ୍ଡୁଷ ଅପରିଷ୍କୃତ ଜଳ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ସିଞ୍ଚିଦେଲେ ମୂତ୍ର ସୌଚ ହୁଏ ନାହିଁ । ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ଥିବା ସବୁ ମଇଳା ପୂରାପୂରି ଭଲ ଭାବରେ ପରିଷ୍କାର ହେବା ପାଇଁ ଯେତିକି ପାଣି ଦରକାର ଓ ଯେପରି ଭାବରେ ଢ଼ାଳିବା ଦରକାର, ସେତିକି ପରିଷ୍କୃତ ଶୀତଳ ଜଳ ସେହିପରି ଭାବରେ ଢ଼ାଳିଲେ ମୂତ୍ରଶୌଚ ହୁଏ । ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ତ୍ୱକଦ୍ୱାରା ଆବୃତ୍ତ ଅଂଶକୁ ପ୍ରତି ସାତ ଦିନରେ ବା ପନ୍ଦର ଦିନରେ ଫଟିକିରି ପାଣିରେ ଧୋଇବା ମଧ ହିତକର । ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ମଳଶୌଚ ଲାଗି ଈଷଦୁଷ୍ଣ ଜଳ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ମୂତ୍ରଶୌଚରେ କଦାପି ଶୀତଳ ଜଳ ବ୍ୟତୀତ ଉଷ୍ଣଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ସାବୁନ, ସୋଢ଼ା, ତେଲ ଓ ବରଫ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ତ୍ୱକଦ୍ୱାରା ଆବୃତ୍ତ ଅଂଶରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ମୂତ୍ରଶୌଚ ନ କରି କେହି ଉପାସନା ଗୃହକୁ ଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ କରିବ ନାହିଁ । କୁକୁର ଚକି ମାରି ଶୋଇବ ନାହିଁ । ଶଯ୍ୟାରେ ଏକାକୀ ଶୟନ କରିବ । ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଭାଜନ ଓ ଭକ୍ତିଭାଜନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ଶୟନ କରିପାର, କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣ ଗଲେ ମଧ ଅପରିଚିତ, ଅଜ୍ଞାତଚରିତ୍ର ବା କୁଚରିତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ କଦାପି ଶୟନ କରିବ ନାହିଁ । କାରଣ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ଅସଦ୍‌ଚରିତ୍ର ଲୋକର ସ୍ପର୍ଶରେ ମନର

ତାମସିକତା ଯେତେ ବଢ଼େ, ନିଦ୍ରିତାବସ୍ଥାରେ କାମୁକ ଲୋକର ସ୍ପର୍ଶରେ ତାର ଶତଗୁଣ ଅଧିକ କ୍ଷତି ସାଧିତ ହୁଏ । ପ୍ରସଙ୍ଗ କ୍ରମେ ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା କହି ରଖୁଛି ଯେ କେବେ ଯଦି ଅଗତ୍ୟା କାହା ସହିତ ଏକତ୍ର ଶୟନ କରିବାକୁ ହୁଏ ତେବେ ଦୃଢ଼ସଂକଳ୍ପ କରିବ ଯେ କୌଣସି ଅସମ୍ମାନଜନକ ବ୍ୟବହାରର ତିଳେମାତ୍ର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ **ପାଷାଣ୍ଡ ଦଳନରେ ବଜ୍ରମୁଷ୍ଟି ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ହେବ** ଏବଂ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆତ୍ମୀୟତା, ବାନ୍ଧବତା, କୁଟୁମ୍ବିତା ବା ଭଦ୍ରତା ଖାତିରରେ ପଛେଇବା ଦରକାର ନାହିଁ କି ଲୋକଲଜ୍ଜାକୁ ଡରିଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ । ଲୋକଲଜ୍ଜାଭୀତ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବାଳକର ନୀରବତାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ବହୁ ସାଧୁବେଶଧାରୀ ଭଦ୍ର ପରିଚ୍ଛଦ ସଜ୍ଜିତ ଲମ୍ପଟ ଏହିପରି ଭାବରେ ସମାଜର ଯେଉଁ ସର୍ବନାଶ କରୁଛନ୍ତି ତାହା ସହ୍ୟ କରିବ ନାହିଁ, ତାକୁ କ୍ଷମା ଦେବ ନାହିଁ କି ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲ କରି ପାନେ ନ ଦେଇ ଛାଡ଼ି ଦେବ ନାହିଁ ।

ଏକକ ଶୟନ

ପାଷାଣ୍ଡ ଦଳନ ଓ ଲୋକଲଜ୍ଜା

ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ନ ହେଲେ ଦିବାନିଦ୍ରା ଯିବ ନାହିଁ । ଦିବାନିଦ୍ରା ରାତିରେ ନିଦ୍ରାଳୁତା ଘଟାଏ ଓ ଦେହକୁ ତମୋଗୁଣଗ୍ରସ୍ତ କରେ । କୋଷ୍ଠ ଶୁଦ୍ଧିରେ ଯେପରି ବ୍ୟାଘାତ ନ ଆସେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବ । ତ୍ରିଫଳା ଓ ହରିତକୀ ସେବନ ଏବଂ ଫଳ ଭୋଜନ କୋଷ୍ଠ ଶୁଦ୍ଧିରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ । ରୋଗଚିନ୍ତା କରିବ ନାହିଁ, ସର୍ବଦା ଖୁସି ମନରେ ରହିବ । ସଦାନନ୍ଦ ଭାବ ଚିତ୍ତସଂଯମ ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାର ପରମ ସହାୟକ । ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପରମ ଶତ୍ରୁ ।

ଦିବା ନିଦ୍ରା

କୌପୀନ ପରିଧାନ କରିବ । ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଲିଙ୍ଗ ହୋଇ କୌପୀନ ପରିଧାନ କରିବା ବିଧେୟ । ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି କେହି ଅଧୋଲିଙ୍ଗରେ କୌପୀନ ପରିଧାନ କରନ୍ତି । ଅଧୋଲିଙ୍ଗରେ କୌପୀନ ପରିଧାନ କଲେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦୁର୍ବଳ

ହୁଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ଦମନ କରିବା ସହଜ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଦୁର୍ବଳ କରି ଦେଇ ସଂଯମ ସାଧନ ପ୍ରକୃତ ସଂଯମ ନୁହେଁ । ଯେନ-ତେନ ପ୍ରକାରେଣ ଜନନ ଯନ୍ତ୍ରର ସାମର୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରି ପାରିଲେ ଯଦି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ ହୋଇଯାଉଥାନ୍ତା ତେବେ ଆଉ ଭାବନା କଣ ଥିଲା ? ଏତେ ସାଧ ସାଧନା କରି କାହାକୁ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ନ୍ତା ନାହିଁ, ଔଷଧ ବା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ତାହା ଅକ୍ଳେଶରେ ହୋଇ ପାରନ୍ତା । ଅନେକ କହିଥାନ୍ତି ବୀର୍ଯ୍ୟବାହୀ ଶିରା କାଟିଦେଲେ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ତାହା ଆଦୌ ସତ୍ୟ ନୁହେଁ । ତାହା ହେଉଥିଲେ ଖାସୀ ଗୁଡ଼ାଙ୍କୁ ବା ବଳଦମାନଙ୍କୁ ଲୋକେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ କହନ୍ତେ ।

କୌପୀନ ପରିଧାନ

ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସବଳତା ନଷ୍ଟ ନ ହୋଇ ଅତୁଟ ରହିଥିବ ଅଥଚ ମନର ଜୋରରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ଯାବତୀୟ ଚଞ୍ଚଳତା ନିବାରିତ ହେବ, ଏହା ହିଁ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଯଥାର୍ଥ ପରିଚୟ । ତେଣୁ ତରବର ହୋଇ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦମନ କରିବା ଲୋଭରେ ପଡ଼ି ଅଧୋଲିଙ୍ଗରେ କୌପିନ ପରିଧାନ କରିବାକୁ ଯାଅ ନାହିଁ । ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲିଙ୍ଗରେ କୌପୀନ ପରିଧାନ କରିବାକୁ ଖୁବ୍ ବେଶି ଅସୁବିଧା ହେଲେ ଅଧୋଲିଙ୍ଗରେ ପରିଧାନ କରିପାର କିନ୍ତୁ ଏତିକି ସାବଧାନତା ତୁମକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ କେବେ ଯଦି ଲୈଙ୍ଗିକ ଉତ୍ତେଜନା ଆସେ ଜୋର କରି ଲିଙ୍ଗକୁ ଚିପି ଦେବାର ଚେଷ୍ଟା ଯେପରି ନ ହୁଏ । ଅଧୋଲିଙ୍ଗରେ କୌପୀନ ଟିକିଏ ଢ଼ିଲା କରି ପିନ୍ଧିବା ସଙ୍ଗତ । କୌପୀନ ପରିଧାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କାହାର କାହାର ପ୍ରଥମେ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସାମୟିକ ଉତ୍ତେଜନା ହୁଏ । ସେମାନେ କୌପୀନ ପିନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ସମୟ ରୁଦ୍ଧଶ୍ୱାସରେ କୌପୀନକୁ ଏକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚାହିଁ ରହି କେତେଥର ଗାୟତ୍ରୀ ବା ଇଷ୍ଟମନ୍ତ୍ର ଜପ କରି ନେବେ ।

ଅନ୍ତତଃପକ୍ଷେ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଦୁଇଟି କୌପୀନ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସର୍ବଦା ଧୌତ ଓ ପରିଷ୍କୃତ କୌପୀନ ପରିଧାନ କରିବ । ମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ ବେଳେ

ଆଂଶିକ ଭାବରେ କୌପୀନ ଖୋଲିବା କାର୍ଯ୍ୟ ସମାହିତ କରିବ, ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଟଣା ଓଟରା କରିବା ଭଲ କଥା ନୁହେଁ । ଗୋଟିଏ ଡୋର ଓ ଗୋଟିଏ କୌପୀନ ଦ୍ୱାରା ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲେଇ ହେବ ଯଦି କୌପୀନ ଖଣ୍ଡକ ଲମ୍ବା ହୁଏ ଓ ଅଳ୍ପ ଚୌଡ଼ା କନାରେ ହୁଏ । ବାମ ସ୍କନ୍ଧର ପ୍ରାନ୍ତ ଦେଶରୁ ଦକ୍ଷିଣ ହସ୍ତର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳିର ମଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେତିକି ଲମ୍ବ, କୌପୀନର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ତାର ଦୁଇଗୁଣ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦେହର ଗଠନ ଅନୁସାରେ କୌପୀନର ଚୌଡ଼ା ପାଞ୍ଚଇଞ୍ଚ ଠାରୁ ନଅ ଇଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦରକାର ହୋଇପାରେ ।

କୌପୀନ ବନ୍ଧନ କଠିନ ହେବା ହିତକର ନୁହେଁ । **ରାତ୍ରିରେ କୌପୀନ ପିନ୍ଧି ଶୋଇବ ନାହିଁ ।** ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ ବିକୃତି ଯୋଗୁଁ ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟ ହୁଏ ସେମାନେ କୌପୀନ ବନ୍ଧନ କଠିନ କରି ନିଦ୍ରା ଗଲେ ସାମୟିକ ଭାବରେ ଉକ୍ତ ରୋଗ ଉପଶମିତ ହେବା ଦେଖାଯାଇଛି । ରାତ୍ରିରେ କୌପୀନ ପରିଧାନ ନିଷିଦ୍ଧ ହେବାର ଦୁଇଟି କାରଣ ଅଛି । ପ୍ରଥମତଃ ଏହା ଫଳରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ ବ୍ୟାଘାତ ହୁଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ତ୍ୟାଗୀ ମହାପୁରୁଷମାନେ ଯେଉଁ କୌପୀନକୁ ଅତି ପବିତ୍ର ବସ୍ତୁ ବୋଲି ଶ୍ରଦ୍ଧା କରନ୍ତି, ସୁପ୍ତି-ସ୍ଖଳନାଦି ଦ୍ୱାରା ତାକୁଅପବିତ୍ର କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ନୁହେଁ । କୌପୀନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଲେଙ୍ଗୁଟି ବ୍ୟବହାର କଲେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଆପତ୍ତି ଖଣ୍ଡିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଏ ସଂପର୍କରେ ଏତିକି କହିବାର କଥା ଯେ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ପାଇଁ ନିଜକୁ କୌପୀନ ପାଖରେ ଅପରାଧୀ ବିବେଚନା କରି ଆତ୍ମଗ୍ଲାନିରେ ଜର୍ଜରିତ ହେବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ।

କୌପୀନ ପରିଧାନ କଲାବେଳେ ମନେ ମନେ ଏହି ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିବ ଯେ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌପୀନ-ପରିହିତ ରହିଥିବ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଅସଙ୍ଗତ ବା ଅସଂଯତ ଚିନ୍ତାକୁ ମନରେ ସ୍ଥାନ ଦେବ ନାହିଁ । **ସଂକଳ୍ପ ହିଁ ଶକ୍ତି, ସଂକଳ୍ପର**

ସାଧନ ହିଁ ଶକ୍ତିର ସାଧନା । ଯେତେଥର କୌପୀନ ପରିଧାନ କରିବ ସେତେଥର ତୀବ୍ର ଐକାନ୍ତିକତା ସହକାରେ ସଂକଳ୍ପ କରିବ ଯେ କୌପୀନ ତୁମ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନର ବ୍ରତ ବନ୍ଧନ; କୁଚିନ୍ତା ଦ୍ୱାରା, କୁବାକ୍ୟ ଦ୍ୱାରା କୁଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ବା କଦାଚାର ଦ୍ୱାରା ତୁମେ କେବେହେଲେ କୌପୀନର ସମ୍ମାନ ନଷ୍ଟ କରିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ କୌପୀନ ବୁଦ୍ଧ, ଶଙ୍କର ଓ ଚୈତନ୍ୟଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟକୁ ଅତୁଟ ରଖି ପାରିଛି, କୋଟି କୋଟି ସିଦ୍ଧତପା ମହାପୁରୁଷଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟକୁ ଅତୁଟ ରଖି ପାରିଛି, କୋଟି କୋଟି ସିଦ୍ଧତପା ମହାପୁରୁଷଙ୍କର ସ୍ପର୍ଶ ଲାଭ କରି ଯେଉଁ କୌପୀନ ଧନ୍ୟ ହୋଇଅଛି, ସେହି କୌପୀନ ପରିଧାନ କରି ତୁମେ କେବେହେଲେ ଅବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପରି ଆଚରଣ କରିବ ନାହିଁ । କୌପୀନ ପିନ୍ଧି ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପାପ ଚିନ୍ତା କରେ, ପାପ କଥା କହେ, ପାପ ଚେଷ୍ଟା କରେ ବା ପାପାସକ୍ତ ହୁଏ, ତାପରି ହତଭାଗା ଯେ ଆଉ କେହି ନାହିଁ, ଏହି କଥାଟି ସର୍ବଦା ମନରେ ରଖିଥିବ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଉଡ଼ଙ୍ଗ ଦେଖାଇଲେ ଯେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ ହେବ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ଯେ ପ୍ରାଣାନ୍ତକ ଯତ୍ନ କରିବାକୁ ହେବ, ଏ କଥା କଦାପି ଭୁଲିଯିବ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସଦାଚାର ଓ ସୁନିୟମ ପାଳନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କଦାଚାର ଓ କାମଚିନ୍ତାକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପରିହାର କରିବା ଲାଗି ତୀବ୍ର ସଂକଳ୍ପ କରିବ ଏବଂ ଜୀବନର ସମୁନ୍ନତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ସୁମହାନ ଆଦର୍ଶ ପ୍ରତି ବାରମ୍ବାର ଦୃଷ୍ଟି ନିକ୍ଷେପ କରିବ । ଉଚ୍ଚାକାଂକ୍ଷା ବଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅକ୍ଳେଶରେ ନୀଚ ପ୍ରଲୋଭନ ଓ କଦର୍ଯ୍ୟ ଆସକ୍ତି ପରିହାର କରିପାରେ ଏବଂ ତୁମେ ମଧ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ତାହା କରି ପାରିବ ବୋଲି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ରଖ । ନିଜକୁ କେବେହେଲେ ତୁଚ୍ଛ ମନେ କର

କୌପୀନ ପରିଧାନକାଳୀନ ସତ୍‌ସଂକଳ୍ପ

ନାହିଁ । ଆତ୍ମଶକ୍ତି ଉପରେ ଦୃଢ଼ ଆସ୍ଥା ରଖ । ଆଉ ମଧ ବିଶ୍ୱାସ ରଖ ଯେ **ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ ହିଁ ଯଥାର୍ଥ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ** ଏବଂ ପ୍ରେମ ସୁନ୍ଦର ଭଗବାନଙ୍କ ପରମମଙ୍ଗଳ ନାମ ସାଧନରେ ଲାଗି ପଡ଼ିଲେ ଏହି ଦେବ ଦୁର୍ଲଭ ବସ୍ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସହଜ ଲଭ୍ୟ ହୁଏ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ଭାରତର ଅଭ୍ୟୁଦୟର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ।

ଉପସଂହାର

ମାସରେ ଥରେ ଅଧେ ସ୍ୱପ୍ନସ୍ଖଳନ ହେଲେ ତାହା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟାପାର ବୋଲି ମନେ କରିବ ଓ ମନକୁ ସେଥିଲାଗି ବୃଥା ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଓ ଦୁଃଖରେ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରିବ ନାହିଁ । ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ଭାବରେ କାମେନ୍ଦ୍ରିୟର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଚର୍ଚ୍ଚା ଫଳରେ ବର୍ତ୍ତମାନ କାଳର ଅଧିକାଂଶ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କର ଜନନଯନ୍ତ୍ର ସମୂହ ଏପରି ଦୁର୍ବଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି ଯେ କୌଣସି ବାଳକ ବା କିଶୋର ଥରେ ଯଦି କୁସଙ୍ଗ-ରାହୁ କବଳରେ ପଡ଼େ, ତେବେ ରାହୁମୁକ୍ତ ହେବା ପରେ ମଧ ରାହୁଗ୍ରହର ଦନ୍ତଚିହ୍ନ ତା ଦେହରୁ ଏକାବେଳକେ ଲିଭି ଯିବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ, ମଝିରେ ମଝିରେ ନିଦ୍ରାବିକାର ଘଟି ତାର ପୂର୍ବ ଦୁଷ୍କର୍ମର ସ୍ମୃତିକୁ ସଜାଗ କରି ରଖେ । ସେପରି ସ୍ଥଳେ ହତାଶ ହେବାର କିଛି ନାହିଁ । **ଘନ ଘନ ନିଦ୍ରାବିକାରରେ ବିପନ୍ନ ହୋଇ ମଧ ଭଗବାନଙ୍କ ନାମର ସାଧନା କରି କରି କାଳକ୍ରମେ ସମ୍ୟକ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ବୀର୍ଯ୍ୟତ୍ୱ ଲାଭ କରିଥିବା ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ରହିଛି ।** ଭଗବାନଙ୍କ ପାଦପଦ୍ମରେ ନିଜର ସର୍ବସ୍ୱ ଉତ୍ସର୍ଗ କରି ଦେଇ ସେମାନେ ଏହି ଅକଳ୍ପନୀୟ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଲାଭ କରି ପାରିଛନ୍ତି । ଭଗବାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସର୍ବସ୍ୱ ସମର୍ପଣ କରିଦେବା ଭଳି ଯୋଗ୍ୟତା ଯଦି ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର ଆସି ନଥାଏ ତେବେ ବି ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର କୌଣସି ଭୟର କାରଣ ନାହିଁ । ସୁପବିତ୍ର ଜୀବନଯାପନ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଭଗବାନଙ୍କ ପାଦରେ ନିଜକୁ ସମର୍ପଣ ଦ୍ୱାରା ତୁମ୍ଭେମାନେ ନିଶ୍ଚୟ ସଫଳତା ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇପାରିବ ।

ଦେଶ ଆଜି ଦୁର୍ଗତିର ଚରମ ସୀମାରେ ପହଞ୍ଚିଥିବାରୁ ମାସରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ସ୍ୱପ୍ନସ୍ଖଳନକୁ ସାଧାରଣ ଲୋକ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରାୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେଉଛି । କିନ୍ତୁ ଜନ୍ମଠାରୁ ପରିଣତ ଯୌବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯଦି କୌଣସି ବାଳକକୁ ସୁତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଓ ସୁଶିକ୍ଷାର ପରିବେଷ୍ଟନୀ ମଧରେ ରଖାଯାଏ ଓ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅସଂଯତ ଚିନ୍ତା, ବାକ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତ ରଖାଯାଏ, ତାହାହେଲେ ଉକ୍ତ ବାଳକର ମାତାପିତାଙ୍କର ନୈତିକ ଓ ମାନସିକ ଚରିତ୍ର ନିତାନ୍ତ ଜଘନ୍ୟ ନ ହୋଇଥିଲେ ତାର ଜୀବନରେ ନିଦ୍ରାବିକାର-ଦୌରାତ୍ମ୍ୟର ଇତିହାସ ଅନ୍ୟରୂପ ଧାରଣ କରିବ ।

ଏହି କାରଣରୁ ଆଜି ଦେଶରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଆଶ୍ରମ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବା ପ୍ରୟୋଜନ । ଅନୈତିକ, କୁତ୍ସିତ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଶିଖିବା ଆଗରୁ ଓ ସ୍ତ୍ରୀପୁରୁଷ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନାନା କଦର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣା ଜନ୍ମିବା ଆଗରୁ, ଚିରବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପରାୟଣ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ବା ସଂଯତ ଜୀବନ ତ୍ୟାଗଶୀଳ ଗୃହୀ ଅଧ୍ୟାପକମାନଙ୍କର ଆପ୍ରାଣ ଚେଷ୍ଟା ଓ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ଯତ୍ନରେ ପରିଚାଳିତ ଆଶ୍ରମରେ ରହି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ବାଳକ ଯଦି ଜ୍ଞାନ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଦୈହିକ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ଉତ୍କର୍ଷ ସାଧନାରେ ଏବଂ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ନିଜ ଶକ୍ତିରେ ଉଦରାନ୍ନ ସଂସ୍ଥାନର ଯୋଗ୍ୟତା ଅର୍ଜନ କରିବାରେ ଆଠ ବର୍ଷରୁ କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ବାର ବର୍ଷ କାଳ, ଏକନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ତପଃପରାୟଣ ରହେ, ତେବେ କର୍ମକ୍ଷମତା, ଉଦାରତା, ସାହସିକତା, ଜୀବପ୍ରେମ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଭୃତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାର ଦେହ ଓ ମନର ରୋଗ-ନିରୋଧ କ୍ଷମତା ଓ ଆତ୍ମସଂଯମସାମର୍ଥ୍ୟ ତାର ପିତା ଅପେକ୍ଷା ବହୁତ ବେଶି ବଢ଼ିଯିବ । ସେହି ବଳବୀର୍ଯ୍ୟଶାଳୀ ଯୁବକର ସନ୍ତାନ ଯଦି ପୁନର୍ବାର ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଭାବରେ ସୁଶିକ୍ଷିତ ହୋଇପାରେ ତାହାହେଲେ ସେମାନେ ମଧ ଦୈହିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ, ଶକ୍ତସାମର୍ଥ୍ୟରେ ତଥା ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ଓ ନିରୁଦ୍‌ବିଗ୍ନତାରେ ନିଜର ପିତା ଓ ପିତାମହଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସବୁଦିଗରୁ ଅଧିକତର ଉତ୍କର୍ଷବାନ ହେବେ । ଫଳତଃ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁବକମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଯେଉଁ ପରିମାଣ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟକୁ ପ୍ରାୟ ସ୍ୱଭାବିକ ବୋଲି ଧରି ନେବାକୁ ହେଉଛି ଭବିଷ୍ୟତ-ବଂଶୀୟ ଯୁବକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ତାହା ଦୂରୀଭୂତ ହେବ ଏବଂ କାଳକ୍ରମେ ଏହି ଭାରତର ନୟନମନୋରମ ଶସ୍ୟଶ୍ୟାମଳ ବକ୍ଷରେ ସେହିମାନେ ହିଁ ମହାମିଳନର ଚାରୁନୃତ୍ୟ କରିବାକୁ ଆସିବେ ଯେଉଁମାନେ କି ସମ୍ୟକରୂପେ ଧୃତବୀର୍ଯ୍ୟ ଓ ସ୍ୱଭାବତଃ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା । ସେତେବେଳେ ସେହିମାନେ ହିଁ ଆସି ଏହି ଅଧଃପତିତ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ-ରାହୁକବଳିତ ଚିରତିମିରାବୃତ୍ତ ଦୁଃଖିନୀ ଭାରତମାତାର ଜଠରରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରି ଜନନୀର ପ୍ରତପ୍ତ ବକ୍ଷରେ ଶାନ୍ତିର ମନ୍ଦାକିନୀ ଧାରା ବୁହାଇବେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ରକ୍ତସ୍ରୋତରୁ ଶୁକ୍ରବିନ୍ଦୁ ସମୂହ ଅନୈଚ୍ଛିକ ଭାବରେ ପୃଥକୀକୃତ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସତ୍ୟକଥା କହିବାକୁ ଗଲେ **ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟର ପ୍ରକୃତ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେଲେ ଦେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାଳକ ଓ ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଆଶ୍ରମୀୟ (Residential) ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଯଥାସାଧ୍ୟ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ହେବ ।**

କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଏକ ବିରାଟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚେଷ୍ଟାରେ ଗଢ଼ି ଉଠିବା

ସମ୍ଭବପର ନୁହେ, ଏପରିକି ଯେଉଁ ରାଜଶକ୍ତି ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତ ସାମ୍ରାଜ୍ୟର ହର୍ତ୍ତା-କର୍ତ୍ତା-ଦୈବ ବିଧାତା, ତାହା ଭାରତୀୟ ସାଧନା ଓ ସଭ୍ୟତାର ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ହୋଇ ନଥିବାରୁ ସେମାନେ ଏଭଳି ଚେଷ୍ଟାରେ ପ୍ରବୃତ ହେଲେ କଦାପି ସାଫଲ୍ୟଲାଭ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବଂଶଧାରୀମାନେ ସମଗ୍ର ଜଗତବ୍ୟାପୀ ଭାରତୀୟ ମହାଜାତିର ମହିମାକୁ ସୁପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିବେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୁଳତିଳକମାନେ ଭାରତର ସବୁ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ଶୃଙ୍ଖଳକୁ କଟାକ୍ଷପାତରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣବିଚୂର୍ଣ୍ଣ କରିବେ ସେମାନଙ୍କର ସୁଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଲାଗି ରାଜଦ୍ୱାରରେ ଧାରଣା ଦେଇ ପଡ଼ିବା ରୁଚି ଓ ପ୍ରବୃତ୍ତି ନିର୍ବୁଦ୍ଧିତାର ପରିଚୟ ମାତ୍ର । ଭାରତର ଦୁର୍ଗତି ବିଦୂରଣ ଲାଗି ଓ ଭାରତର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ମୋଚନ ଲାଗି ଆଜି ଭାରତର ଅନ୍ତରାତ୍ମା କର୍ଣ୍ଣରେ ବ୍ୟଥିତ ପ୍ରାଣର ଆକୁଳ କ୍ରନ୍ଦନ ଧ୍ୱନି ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ହେବ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଅନୁକୂଳରେ ପ୍ରବଳ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଲୋକମତ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ । ଯେଭଳି ଲୋକମତ ପ୍ରବାହର ଦୁର୍ଦ୍ଧର୍ଷ ସ୍ରୋତ ମୁଖରେ ପଡ଼ି ଫରାସୀ ନୃପତିର ସ୍କନ୍ଧହୀତ ମସ୍ତକରୁ ଉଦ୍ଧତ ରାଜମୁକୁଟ ଥର ଥର ହୋଇ କମ୍ପି କମ୍ପି ଖସି ପଡ଼ି ଭୂମଧ୍ୟସାଗରର ଲବଣାମ୍ବୁରାଶିର ଅତଳଗର୍ଭରେ ଚିରକାଳ ପାଇଁ ବୁଡି ଯାଇଥିଲା । ଆଜି ସେହିଭଳି ଅପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଅଲଙ୍ଘନୀୟ ଅଘଟନପଟନ-ପଟୀୟାନ୍ ଲୋକମତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅନୁକୂଳରେ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ । ଦେଶ ସେବା ଆଳରେ ଦସ୍ୟୁବୃତ୍ତି ଓ ପରସ୍ୱାପହରଣ କରିବା ପାଇଁ ନୁହେଁ ପରନ୍ତୁ ମଣିଷ ପରି ବଞ୍ଚି ରହିବା ପାଇଁ ମଣିଷ ପରି ସସମ୍ମାନରେ ଓ ସସମ୍ଭ୍ରମରେ ମରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ଏକ ଉନ୍ନତ ଆକାଂକ୍ଷାର ଉଦ୍‌ବେଳ ତରଙ୍ଗାଭିଘାତରେ ଆସମୁଦ୍ର ହିମାଳୟ ବିକ୍ଷୁବ୍ଧ କରିବାକୁ ହେବ । ହେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଯୁବକ ! ତୁମେ ଆଜି ଯେତେ ଅକ୍ଷମ ବା ଦୁର୍ବଳ ହୁଅ ପଛକେ ଏହି ବିରାଟ କର୍ମଭାର ତୁମକୁ ହିଁ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ନିଜ ସ୍କନ୍ଧରେ ବହନ କରିବାକୁ ହେବ । ଅବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଯଦି ତୁମ ଜୀବନରେ ବ୍ୟର୍ଥତା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ତାହାହେଲେ ତୁମ ପରେ ଯେଉଁମାନେ ଆସିବେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରୁ ଏହି ବ୍ୟର୍ଥତାକୁ ଶତ ଯୋଜନ ବ୍ୟବଧାନରେ ରଖିବା ଲାଗି ଆଜି ତୁମେ କଠୋର ପ୍ରତିଜ୍ଞାବଦ୍ଧ ହୁଅ । **ଅସଂଯମର ଦୁଃଖ ଯଦି ବୁଝିଥାଅ, ଆପାତ-ସୁଖର ବିଷମୟ ତିକ୍ତତା ଯଦି ଅସ୍ୱାଦନ କରିଥାଅ, ତେବେ ଆଜି ଭାରତର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଲାଗି ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଶ୍ୱାସରେ ଦୌଡ଼ିଆସ ।** ପୂର୍ବପୁରୁଷଙ୍କର ଅଦୂରଦର୍ଶିତା,

ଅମନଯୋଗିତା ଓ ଉଦାସୀନତା ହେତୁ ଯଦି ତୁମର ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଦଗ୍ଧ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଜୀବନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଲାଗି ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଆଜିଠାରୁ ସତର୍କ ହେବାକୁ ହେବ । ଯେଉଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୂତ୍ରକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଅସଂଯମ ଅଗ୍ନିର ଲେଲିହାନ ଜିହ୍ୱା ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଗ୍ରାସିବା ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଉଦ୍ୟତ, ଆଜି ବକ୍ଷର ରକ୍ତ ଢ଼ାଳି ତାର ସେହି ସର୍ବଗ୍ରାସୀ ଦହନଶୀଳତାକୁ ଲିଭାଇ ଦେବାକୁ ହେବ । **ନିଜର ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ତିଳେମାତ୍ର ଭୟଭୀତ ହୁଅନାହିଁ । ତୁମ ଆମ ପରି ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ମାନବ ଅତିଶ୍ରମ ଓ ଅତି କ୍ଳାନ୍ତିରେ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କଲେ ହିଁ ଜାତି ବଞ୍ଚି ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ ।** ଆଜି ସମଗ୍ର ଭାରତବ୍ୟାପୀ ଅସଂଯମ ତାର ଖାଣ୍ଡବଦହନ ଚଳାଇଛି । ଆସ, ଆଜି ଆମେ ସେହି ଭୀଷଣ ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ ପ୍ରଶମିତ କରିବା ଲାଗି ନିର୍ଭୟରେ ଆତ୍ମବଳି ଦେବା । ଆମର ଉତ୍ତେଜକହୀନ ନିରବ ଉତ୍ସର୍ଗରେ ଦେଶବାସୀଙ୍କର ହୁଏତ ଚିତ୍ତ ଚମତ୍କୃତ ହେବ ନାହିଁ, ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅତି ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ସାଫଲ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ହୁଏତ କାହାରି କରତାଳି ଦ୍ୱାରା ଅଭିନନ୍ଦିତ ହେବ ନାହିଁ, ହୁଏତ ଆମର ସୁକଠୋର କଷ୍ଟଗୁଡ଼ିକର ଯଥାର୍ଥ ମୂଲ୍ୟର ଏକସହସ୍ରାଂଶ ହୁଏତ କେହି ଦେବାକୁ ସ୍ୱୀକୃତ ହେବେ ନାହିଁ - ତଥାପି ସେଥିରେ ଆମର କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଜୀବନାହୁତିର ଭଗ୍ନସ୍ତୂପ ଭେଦକରି ନବଜାତକର ପୂର୍ଣ୍ଣ-ଯୌବନ-ଶ୍ରୀମଣ୍ଡିତ-ପୂଣ୍ୟମହିମାଦୀପ୍ତ ପରମକଲ୍ୟାଣ ମହାମୂର୍ତ୍ତି ଆବିର୍ଭୂତ ହେବ ।

ପ୍ରଥମ ପରିଶିଷ୍ଟ

ନିଦ୍ରାବିକାର ଓ ତାର ଚିକିତ୍ସା :

ନିଦ୍ରିତାବସ୍ଥାରେ ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟର ଦୁଇଟି ଅବସ୍ଥା ଅଛି । ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଶୁକ୍ରକ୍ଷୟକୁ ରୋଗ ବୋଲି ଗଣନା ନ କରି "ପ୍ରାୟ" ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟାପର ବୋଲି ମନେ କରାଯାଇପାରେ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥାରେ ତାକୁ ରୋଗ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହୁଏ । ପ୍ରଥମୋକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ସେଥିପାଇଁ ଯୁବକମାନେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହେବା କିଛି ଦରକାର ନାହିଁ । କାରଣ ନିୟମିତ ଜୀବନ ଯାପନ କଲେ ଓ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ଲିଖିତ ଉପଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଯଥାଯଥ ଭାବରେ ପାଳନ କଲେ ଉକ୍ତ ଅବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭବ । କିନ୍ତୁ ଅତିରିକ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଚର୍ଚ୍ଚାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଅଣ୍ଡକୋଷ, କାମଗ୍ରନ୍ଥି, ଶୁକ୍ରକୋଷ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ଏପରି ଏକ ବିଷମ ଅବସ୍ଥା ଆସେ ଯେତେବେଳେ କି କେବଳ ଉପଯୁକ୍ତ

ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ, ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ମଧ କରାଇବାକୁ ହେବ । କିନ୍ତୁ ଏହି ରୋଗର ସୁଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକୃତରେ ଭାରି କଠିନ । କାରଣ ଅଣ୍ଡକୋଷ, କାମଗ୍ରନ୍ଥି, ଶୁକ୍ରକୋଷ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧରୁ କେଉଁ ଗୋଟିକର ବା କେଉଁ ଗୁଡ଼ିକର ଏକାନ୍ତ ଦ୍ୱୌର୍ବଲ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଘନ ଘନ ସ୍ୱପ୍ନସ୍ଖଳନ ହେଉଛି ତାହା ସଠିକ୍ ଭାବରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ନ ହେଲେ ପଦ୍ଧତିବଦ୍ଧ ଚିକିତ୍ସା କରି ହୁଏ ନାହିଁ । ଫଳତଃ ଅନୁମାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବା ଅନଭିଜ୍ଞ ଲୋକଙ୍କ ଉପଦେଶ ଅନୁସାରେ ନାନା ଔଷଧ ସେବନ କରି ରୋଗୀ ହତାଶ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତ ଔଷଧର ସନ୍ଧାନ ମିଳେ ସେତେବେଳେ ଔଷଧ ଉପରେ ତାର ଆଉ ଆସ୍ଥା ନଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ଏକ ମହୋପକାରୀ ଔଷଧର ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଧି ତଳେ ଦିଆଗଲା । ଯେ କୌଣସି ଯୁବକ ଇଚ୍ଛା କଲେ ଅକ୍ଲେଶରେ ନିଜେ ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପାରିବେ ।

ମକରଧ୍ୱଜ	ଅଧତୋଳା	ଶିମୂଳି ମୂଳ	୧ ତୋଳା
ବଙ୍ଗଭସ୍ମ	ଏକ ତୋଳା	କବାବଚିନି	୧ ତୋଳା
ଗୁଳଞ୍ଚଚିନି	ଏକ ତୋଳା	ଅଁଳା	୧ ତୋଳା
ବିଶୁଦ୍ଧ କର୍ପୁର	ଦୁଇ ଅଣା	ଚନ୍ଦନତୈଳ ପ୍ରତିମାତ୍ରାରେ	୧ଟୋପା

ସେବନ ମାତ୍ରା ଦୁଇ ଅଣା ।

ସଚ୍ଚୋଟ ଓ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ କବିରାଜି ଦୋକାନରୁ ବଙ୍ଗଭସ୍ମ ଓ ମକରଧ୍ୱଜ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ହେବ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦୋକାନିମାନେ ରସ ସିନ୍ଦୂରକୁ ମକରଧ୍ୱଜ ବୋଲି କହି ଦେଇ ଦିଅନ୍ତି । ତାହାହେଲେ ଔଷଧର ଗୁଣ କମିଯିବ । କବାବଚିନି ଓ ଅଁଳା ଚେରମୂଳି ଦୋକାନରେ ମିଳେ । ଶିମୂଳି ଗଛ ମୂଳରେ ବହୁତ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗଛ ଉଠେ । ସେ ଚାରା ଗଛର ନରମ ଚେର ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ । ସେ ଚେରକୁ ଆଣି ଭଲକରି ଧୋଇଦେବ ଓ ଟିକିଟିକି କରି କାଟି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡକରି ଭଲକରି ସରୁକନାରେ ଛାଣି ଦେବ । କବାବଚିନିର ଡେମ୍ଫ ଓ ଅଁଳାର ମଞ୍ଜିକି ବାହାର କରିଦେବ । ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସବୁ ଜିନିଷକୁ ଦେଖିନେବ ଓ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଅଂଶତକ ବାଛି ନେବ ଓ ଯାହା ନିକୃଷ୍ଟ ମନେ ହେବ, ତାକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ । ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ ନିକୃଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର

କରିବା ମସ୍ତବଡ଼ ବୋକାମି । ସୁଗନ୍ଧ ବିହୀନ କବାବ ଚିନି ଓ ସୁସ୍ୱାଦୁତା ବିହୀନ ଅଁଳା ନିକୃଷ୍ଟ ବୋଲି ଜାଣିବ ଓ ତାହା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ । ଗୁଳଞ୍ଚ ଚିନି ବେଳେ ବେଳେ କବିରାଜମାନଙ୍କ ପାଖରେ ମିଳେ । ଯଦି ତାହା ନ ମିଳିବ ତେବେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପଦ୍ମଗୁଳୁଚି (ଆମ୍ୱଗୁଳୁଚି ନୁହେଁ) ସଂଗ୍ରହ କରି ତାକୁ ଖୁବ୍ ଭଲ କରି ଛେଚି ଦେଇ ପାଣିରେ ବତୁରେଇ ଦେଲେ ମଇଦା ପରି ଏକ ପ୍ରକାର ଜିନିଷ ତଳେ ବସିଯିବ । ତାକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ରଖିବ । ତାର ନାମ ଗୁଳୁଞ୍ଚ ଚିନି । ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ଦୋଅଣି ଓଜନରେ ଭାଗ କରି ପ୍ରତି ଭାଗ ସହିତ ଟୋପାଏ ବିଶୁଦ୍ଧ ଚନ୍ଦନ ତୈଳ (ଚନ୍ଦନ ଅର୍କ ନୁହେଁ) ମିଶାଇଲେ ସ୍ୱପ୍ନ ବିକାରର ଅତ୍ୟୁତ୍କୃଷ୍ଟ ମହୌଷଧ "ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବାନ୍ଧବ" ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ । ଏହି ଔଷଧରୁ ଦୋ ଅଣି ଓଜନର ନେଇ ତିନିଗୁଣ ସଫା ଚିନି ସହିତ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଅଧଛଟାଙ୍କି ତ୍ରିଫଳା (ହରିଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅଁଳା) ପାଣି ସଙ୍ଗେ ଖାଇବ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ବା ଅମ୍ଳ ରୋଗ ନ ଥିଲେ ଔଷଧ ସେବନ ପରେ ପାଏ ଦେଢ଼ ପା ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବ । ତ୍ରିଫଳାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପାଣିରେ ବତୁରେଇ ଦେଲେ ତ୍ରିଫଳା ପାଣି ହୁଏ ।

"ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବାନ୍ଧବ" ଦୁଇ ତିନିମାସ କାଳ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସେବନ କରିବାକୁ ହେବ । ତା ପୂର୍ବରୁ ମନରେ ଏ ଧାରଣା ଆଣିବ ନାହିଁ ଯେ ତୁମର ରୋଗ ନିରାମୟ ହେବ ନାହିଁ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଅଛି 'ସିଂହୋ ଯଥା ହସ୍ତିଗଣଂ ନିହନ୍ତି ତଥୈବ ବଙ୍ଗୋଽଖିଳ ମେହବର୍ଗଂ, ଦେହସ୍ୟ ସୌଖ୍ୟଂ ପ୍ରବଳେନ୍ଦ୍ରିୟତ୍ୱଂ ନରସ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିଂ ବିଦଧାତି ନୂନଂ" । ଅର୍ଥାତ୍ ସିଂହ ଯେପରି ହସ୍ତୀମାନଙ୍କୁ ବିନାଶ କରେ, ବଙ୍ଗଭସ୍ମ ସେହିପରି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହ ନଷ୍ଟକରେ, ଏହା ଶରୀରର ସୌଖ୍ୟ ବିଧାନ କରେ, ଚକ୍ଷୁକର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭୃତି ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରେ ଓ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ମାନବର ପୁଷ୍ଟି ବିଧାନ କରେ" । ଗୁଳଞ୍ଚର ଗୁଣ - ମେହନାଶକ (ବାଗ୍‌ଭଟ), ବଳବର୍ଦ୍ଧକ (ଭାବପ୍ରକାଶ), ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ପନ୍ଦନ ନିବାରକ (ବଙ୍ଗସେନ), ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର ରୋଗରେ ହିତକର (R. N. Khory) । କବାବ ଚିନିର ଗୁଣ - "ଔପସର୍ଗିକ ମେହଞ୍ଚ ଶୁକ୍ରମେହଂ ସୁଦାରଣଂ,... କୃଚ୍ଛ୍ରଞ୍ଚାପି ବିନାଶୟେତ୍ - ଅର୍ଥାତ୍ କବାବଚିନି ଔପସର୍ଗିକ ମେହ, ସୁଦାରଣ ଶୁକ୍ରମେହ

ଏପରିକି ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ, ମଧୁ ବିନାଶ କରେ । ଶିମୁଳି ମୂଳର ଗୁଣ ମୂତ୍ର ବୃଦ୍ଧି କର (ହରିତ୍) ସ୍ନିଗ୍ଧ, ରସାୟନ, ଧାତୁ ସାମ୍ୟକର, ମୂତ୍ରର ଅତିରଞ୍ଜନ ଓ ଖାଦ ଜମିବା ନିବାରକ(R.N. Khory, Vol-II, P-103) ।ଅଁଳାର ଗୁଣ - ପ୍ରମେହ ନାଶକ, (ସୁଶ୍ରୁତ ଓ ବାଗ୍‌ଭଟ), ମୂତ୍ରରୋଗ-ପ୍ରଶମକ (ଭାବପ୍ରକାଶ ଓ ବଙ୍ଗସେନ), ପରିଶ୍ରା ଯନ୍ତ୍ରଣାନାଶକ (ସୁଶ୍ରୁତ), ପୃଷ୍ଟିକାରକ ଓ ରସାୟନ । ମକରଧ୍ୱଜ - ମସ୍ତିଷ୍କ ପୋଷକ, ବାୟୁ-ପ୍ରଶମକ, ଧାତୁ-ସାମ୍ୟକାରକ, ପରିବର୍ତ୍ତକ, ରସାୟନ ଓ ଯୋଗବାହୀ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ଔଷଧ ସହିତ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ସେ ସବୁ ଔଷଧର ଗୁଣାଧିକ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ । ଚନ୍ଦନ-ଶୁକ୍ରମେହ ନାଶକ । କର୍ପୁରଶୁକ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ ଚକ୍ଷୁର ହିତକାରକ, ସୁନିଦ୍ରାକାରକ, କାମଶାନ୍ତିକର ଓ ଶୁକ୍ରମେହନାଶକ ।

"ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ବାନ୍ଧବ"ର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଉପାଦାନ ପୃଥକ୍ ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଫଳପ୍ରଦ ଔଷଧ । ସେ ସବୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାଦନର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରୁ ଯେଉଁ ବିଶେଷ ଗୁଣ ଜନ୍ମେ, ତାରି ଫଳରେ ଏହା ସେବନ କଲେ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ରର ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୁଏ, କାମଗ୍ରନ୍ଥିର ସ୍ୱାଭାବିକତା ଫେରିଆସେ, ଶୁକ୍ରକୋଷର ବୃଥା ଉତ୍ତେଜନା ପ୍ରବଣତା କମିଯାଏ, ଅଣ୍ଡକୋଷର ସ୍ନିଗ୍ଧତା ଜନ୍ମେ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ଥିରତା ସମ୍ପାଦିତ ହୁଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଏହା ନିଦ୍ରା ବିକାରର ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ମହୌଷଧ ।

କିନ୍ତୁ ଏ କଥା ତୁମକୁ ଅବଶ୍ୟ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଔଷଧ ଯେତେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ହେଲେ ବି ତୁମେ ଯଦି ସଂଯତ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ଯତ୍ନବାନ ନ ହୁଅ, ନିଜ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱର ଗୌରବ ରକ୍ଷା କରିବା ଲାଗିସଚେଷ୍ଟନ ହୁଅ ତାହେଲେ ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ସାମୟିକ ଉପକାର ହେଲେ ବି ତଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାୟୀ ଫଳ ଲାଭ ହେବ ନାହିଁ । ବ୍ୟାୟାମ, ଉପାସନା ଓ ସଦାଚାର ଏହି ତିନୋଟି ଅନୁପାନ ସହିତ ଔଷଧ ସେବନ କରିବ ଏବଂ ଦେହ ଓ ମନର ପବିତ୍ରତା ରକ୍ଷା ଲାଗି ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ କରିବ । ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ସୁପ୍ତି-ସ୍ଖଳନ ରୋଗ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କର ଏକ କୁସଂସ୍କାର ରହିଛି ।ସାଧର ଅତିରିକ୍ତ ଅତି ଉଗ୍ର ବ୍ୟାୟାମ କ୍ଷତିକାରକ, ଏ କଥା ସତ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ନିଜ ଶକ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବ୍ୟାୟାମର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କଲେ କ୍ଷତି ହେବା ତ ଦୂରର କଥା,

ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ ଉପକାର ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ଲୋକଙ୍କର ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମତାମତ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଚଳିଲେ ହେବ ନାହିଁ, ନିଜ ମଙ୍ଗଳକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ତୁମକୁ ଆଜି ଚଳିବାକୁ ହେବ । ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳେ ପ୍ରଥମ ଦୁଇଚାରି ଦିନ ଦେହ ଟିକିଏ କସମସ ଲାଗିବ, ସେଥିରେ ଡରିବାର କିଛି ନାହିଁ । ଅଧ୍ୟବସାୟ ସହକାରେ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ ବୁଦ୍ଧିରେ ତୁମେ ବ୍ୟାୟାମ କରିଯାଅ, କିଛି ଦିନ ପରେ ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଫଳ ପ୍ରକଟିତ ହେବ । **କୁସଙ୍ଗ, କଦାଚାର ଓ ଆତ୍ମଅବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରାଣପ୍ରଣେ ବର୍ଜନ କରିବ । ମନକୁ ନିମ୍ନାଙ୍ଗ ଆଡ଼କୁ ଯିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ, ସର୍ବଦା ମନକୁ ଯେପରି ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ରଖିପାର, ସେ ଦିଗରେ ତୁମକୁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବାକୁ ହେବ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ ଜପ କରିବ ।** ତୁମର ଅଭ୍ୟୁତ୍‌ଥାନ ଯେ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ଏହି ସଂକଳ୍ପ ବାରମ୍ବାର ଖୁବ୍ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ କରିବ । ବ୍ୟାୟାମ କଲାବେଳେ ସଂକଳ୍ପ କରିବ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧୃତବୀର୍ଯ୍ୟ ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ହେବ । ଭୋଜନବେଳେ ସଂକଳ୍ପ କରିବ - ପ୍ରତ୍ୟେକଗ୍ରାସ ଅନ୍ନ ତୁମକୁ ନୂତନ ତେଜ, ନୂତନ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଓ ନୂତନ ବଳ ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବ । ଶୟନ ପୂର୍ବରୁ ତୀବ୍ର ସଂକଳ୍ପ କରିବ ଯେ ତୁମେ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣବୀର୍ଯ୍ୟ । କେବେ ଯଦି ଅର୍ଦ୍ଧରାତ୍ରରେ ହଠାତ୍ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ତେବେ ଉଠି ବସି ସଂକଳ୍ପ କରିବ - ତୁମର ବୀର୍ଯ୍ୟ କଦାପି କ୍ଷରିତ ହୋଇ ନ ପାରେ । ଏହିପରି ଭାବରେ **ସଂକଳ୍ପର ଶକ୍ତିକୁ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ବର୍ଦ୍ଧିତ କରି ଚାଲ ଓ ନିଜର ସଂକଳ୍ପରେ ବିଶ୍ୱାସ କର । ଏ ସଂସାରରେ ବିଶ୍ୱାସତୁଲ୍ୟ ଶକ୍ତି ନାହିଁ କି ବିଶ୍ୱାସ ତୁଲ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ର ବି ନାହିଁ ।**

ଦ୍ୱିତୀୟ ପରିଶିଷ୍ଟ

ପ୍ରାଣାୟାମ

ପ୍ରାଣାୟାମର ଶକ୍ତି ଅପରିସୀମ, ସାଧକ ସମାଜରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ସମାଦର ବି ଅତୁଳନୀୟ । ଏହା ଦେଖି ଅନେକେ ପ୍ରାଣାୟମ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆଗ୍ରହର ଅତିଶଯ୍ୟବଶତଃ ହୁଏତ ବହି ଦେଖି ନଚେତ୍ ଅସମ୍ୟଗଦର୍ଶୀଠାରୁ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଦେଶ ଗ୍ରହଣ କରି ତଦନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଯାଇ ଶେଷରେ ବିଶେଷ ବିପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୌଗିକ ସାଧନା ସମ୍ବନ୍ଧେ ଯେଉଁ ନବଜାଗରଣ ଆସିଛି ତା ଫଳରେ ଅପଥ-ପରିଚାଳିତ

ପ୍ରାଣାୟାମ-ସାଧନାଜନିତ ବିପଦର ପରିମାଣ ମଧ ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଛି ।

ଏହି କାରଣରୁ ଏହି ପରିଶିଷ୍ଟରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ସାଧନା ସମ୍ବନ୍ଧେ କେତେକ ନିରାପଦ କ୍ରମ ଲିପିବଦ୍ଧ କରାଗଲା । ତଥାପି କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ **ବହି ଦେଖି କେବେହେଲେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଶିକ୍ଷା ହୁଏ ନାହିଁ,** କେବଳ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ସମ୍ବନ୍ଧେ ପାଇଥିବା ଉପଦେଶର ସ୍ମୃତି ଟିକକ ମାତ୍ର ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ତେଣୁ କେହି ପ୍ରାଣାୟାମ ଶିଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛାକଲେ ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗର ଆୟୋଜନ ଓ ପ୍ରୟୋଜନଦର୍ଶୀ ଯଥାର୍ଥ ପ୍ରାଣାୟାମସିଦ୍ଧ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ସହାୟତା ବ୍ୟତୀତ ପାଦେ ହେଲେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଅନୁଚିତ । ବହିରେ ତ ନାନା ପ୍ରକାରରେ ଲେଖା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶାସ୍ତ୍ରରୁ ସଂସ୍କୃତ ଶ୍ଳୋକ ବି ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ତାକୁ ଦେଖି ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରକୃତ ତତ୍ତ୍ୱ କଦାପି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ । କାରଣ ସେ ତତ୍ତ୍ୱ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଶକ୍ତି ଏକମାତ୍ର ସିଦ୍ଧ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଥାଏ । ତିନିଜଣ ଲୋକଙ୍କୁ ସର୍ଦ୍ଦିକାଶ ହେଲେ କବିରାଜ ଯେପରି ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ବୁଝି ଜଣକ ପାଇଁ ତୁଳସୀପତ୍ରର ରସ, ଆଉଜଣକ ପାଇଁ ଧୂତୁରା ପତ୍ରର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ତୃତୀୟ ଲୋକଟି ପାଇଁ କୋଚିଲାର ଅରିଷ୍ଟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତି, ଠିକ୍ ସେହିପରି ପ୍ରାଣାୟାମ-ପିପାସୁ ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯଥାର୍ଥ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ଯୋଗ୍ୟତା ଓ ଅଯୋଗ୍ୟତା ବୁଝି ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ସର୍ବରୋଗର ମହୌଷଧି ଜଗତରେ ଯେ ନାହିଁ, ତାହା ନୁହେଁ । ନିମ୍ନଲିଖିତ କ୍ରମଗୁଡ଼ିକ ବହୁ ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଗୁରୁ ଉପଦେଶର ସ୍ମାରକ ସ୍ୱରୂପ ହେବ ।

ପ୍ରଥମ କ୍ରମ

ଯେ ଆଦ୍ୟାଶକ୍ତି ସ୍ୱରୂପ, ଯେ ପରମାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ, ଯାହାଙ୍କର ପ୍ରେରଣାରେ ବିଶ୍ୱବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସବୁ ଆତଯାତ ହେଉଅଛି, ଯେ ସୃଷ୍ଟିସ୍ଥିତି ଲୟର ଏକମାତ୍ର ନିୟନ୍ତା, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଆଦୌ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନ ରଖି, ଭ୍ରୂମଧରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର ରଖି ତାଙ୍କର ପବିତ୍ର ନାମ ଗଣି ଗଣି ୧୦୮ ଥର ଜପ କରିବ । ତା ପରେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟରୁ ଦଶ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବ । ବଳପୂର୍ବକ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ଧୀରଗାମୀ ବା ମନ୍ଥର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା

କରିବ ନାହିଁ । ଏହାର ନାମ **ନିର୍ବୀଜ ସହଜାୟାମ ।**

ମାସେ କାଳ ପ୍ରତ୍ୟହ ଉପାସନା ବେଳେ ଏହିପରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ କ୍ରମ

ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ କିଞ୍ଚିତ ଧୀରଗାମୀ କରି (ଅର୍ଥାତ୍ ଅତ୍ୟଧିକ ଧୀରଗାମୀ ନ କରି, ଏପରି କି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଧୀରଗାମୀ ମଧ୍ୟ ନ କରି, କେବଳ ଈଷତ୍ ପରିମାଣରେ ଧୀରଗାମୀ କରି) ୧୦୮ଥର ନାମ ଜପ କରିବ (ସାମାନ୍ୟା, ସାମାନା, ପ୍ରଗ୍ରାହିନୀ, ପ୍ରତ୍ୟାଗିନୀ) ।ସେ ସମୟରେ କୁମ୍ଭକ ଅର୍ଥାତ୍ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ଅବରୁଦ୍ଧ କରିବ ନାହିଁ । ଏହାର ନାମ **ବିଶିଷ୍ଟାୟାମ ।**

ତା'ପରେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟରୁ ଦଶମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବାକୁ ହେବ । ସେ ସମୟରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ସହିତ ଥରେ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ଥରେ ବୀଜମନ୍ତ୍ର ବା ପ୍ରଣବ ଜପ କରିବ । ଏହାର ନାମ ସଜୀବ **ସହଜାୟାମ ବା ସଗର୍ଭ ସହଜାୟାମ ।**

ମାସେ କାଳ ଏହିପରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ।

ତୃତୀୟକ୍ରମ

ଶ୍ୱାସ ବାୟୁକୁ ଈଷତ୍ ଧୀରଗାମୀ କରି ଥରେ ନାମ ଜପ କରିବ । ଗୃହୀତ ବାୟୁକୁ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ମାତ୍ର ଭିତରେ ରଖି ଥରେ ନାମଜପ କରିବ ଓ ପରିତ୍ୟାଜ୍ୟ ନିଃଶ୍ୱାସକୁ ଈଷତ୍ ଧୀରେ ପରିତ୍ୟାଗ କରୁ କରୁ ଆଉ ଥରେ ନାମଜପ କରିବ ।ଏହିପରି ଭାବରେ ୧୦୮ଥର ନାମ ଜପିବ ଅର୍ଥାତ୍ ୩୬ଥର ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବ । ଏହାର ନାମ **ଅର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣାୟାମ ବା ବୈଦିକ ପୂର୍ଣ୍ଣାୟାମ ।***

ତା'ପରେ ଦଶମିନିଟରୁ ପନ୍ଦର ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରଣବ ବା ବୀଜମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିଯିବ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ପରେ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବାୟୁ ଯେଉଁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ସ୍ଥିର ରହେ, ସେ ସମୟରେ ଥରେ ପ୍ରଣବ ବା ବୀଜମନ୍ତ୍ର ଜପିବ । ଏହାର ନାମ ଆଭ୍ୟନ୍ତର ସହଜାୟାମ ।

ଏକ ପକ୍ଷ କାଳ ଏହିପରି ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ।

---

*ଜପନୀୟ ନାମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୀର୍ଘ ହେଲେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିଷେଧ ।

ଚତୁର୍ଥକ୍ରମ

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁକୁ ଈଷତ୍ ଧୀରଗାମୀ କରି ତ୍ୟାଗ କରୁ କରୁ ଥରେ ନାମଜପ କରିବ, ପରିତ୍ୟାଗ ପରେ ଓ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ବାୟୁକୁ ବାହାରେ ଧରି ରଖି ପୁନର୍ବାର ଥରେ ନାମଜପ କରିବ ଏବଂ ତାପରେ ଶ୍ୱାସ ବାୟୁକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗ୍ରହଣ କରୁ କରୁ ଥରେ ନାମଜପ କରିବ । *ଏହାର ନାମ **ତାନ୍ତ୍ରିକ ପୂର୍ଣ୍ଣାୟାମ** ।

ତା'ପରେ ଦଶ ମିନିଟରୁ ପନ୍ଦର ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ତାଳେ ତାଳେ ପ୍ରଣବ ବା ବୀଜମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ ପରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବରୁ ବାୟୁ ଯେଉଁ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଆପେ ଆପେ ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ, ସେ ସମୟରେ ଥରେ ପ୍ରଣବ ବା ବୀଜ ମନ୍ତ୍ର ଜପିବ । ଏହାର ନାମ ବାହ୍ୟବୃତ ସହାଜାୟାମ ।

ଏପ ପକ୍ଷ କାଳ ଏହିପରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ।

ପଞ୍ଚମ କ୍ରମ

ଶ୍ୱାସ ବାୟୁକୁ ଈଷତ୍ ଧୀରଗାମୀ କରି ଗ୍ରହଣ କରୁ କରୁ ଥରେ ନାମଜପ, କୁମ୍ଭକ ଦ୍ୱାରା ଭିତରେ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳ ପାଇଁ ବାୟୁଧାରଣ କରି ଥରେ ନାମଜପ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁକୁ ଇଷତ୍ ଧୀରଗାମୀ କରି ତ୍ୟାଗ କରୁ କରୁ ଥରେ ନାମଜପ ଏବଂ ଅତ୍ୟଳ୍ପ କାଳ ବାୟୁକୁ ବାହାରେ ଧରି ରଖି ଥରେ ନାମଜପ କରିବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ୧୦୮ ଥର ନାମ ଜପିବ ଅର୍ଥାତ୍ ୨୭ଟି ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବ ।* ଏହାର ନାମ **ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାୟାମ** ।

ତା'ପରେ ପନ୍ଦରମିନିଟ କାଳ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସରେ ଥରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବାୟୁ ଯେଉଁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଭିତରେ ଥାଏ, ସେ ସମୟରେ ଥରେ, ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଥରେ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ବାୟୁ ଯେତିକି ସମୟ ବାହାରେ ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ ସେ ସମୟରେ ଥରେ ପ୍ରଣବ ବା ବୀଜମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବ । ଏହାର ନାମ **ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଜାୟାମ** ।

ମାସେ କାଳ ଏହିପରି ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ।

---

*ଜପନୀୟ ନାମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୀର୍ଘ ହେଲେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିଷେଧ ।

ଷଷ୍ଠକ୍ରମ

ପୂର୍ବୋକ୍ତ ପାଞ୍ଚଟି କ୍ରମରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲା ପରେ ଦିନ ରାତି ସବୁବେଳେ, ଉଠିବା, ବସିବା, ଚାଲିବା, ବୁଲିବା ସବୁ ସମୟରେ ବାଟରେ ଘାଟରେ, ଘରେ ବାହାରେ, ସର୍ବତ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହାଜାୟାମ ନାମକ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ । ଏହା ସବୁ ପ୍ରକାର ବିପଦର ସମ୍ଭାବନାରୁ ସମ୍ୟକ୍ ଭାବରେ ମୁକ୍ତ । ଏହା ହିଁ କେବଳ ପ୍ରାଣାୟାମ ରୂପେ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ।

* ଜପନୀୟ ନାମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୀର୍ଘ ହେଲେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିଷେଧ ।

ତୃତୀୟ ପରିଶିଷ୍ଟ

କେଉଁ କେଉଁ ଆସନ ବା ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗ ଦୂରୀଭୂତ ବା ପ୍ରତିଷେଧିତ ହୁଏ ତାର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ତାଲିକା

(ଆସନ ଓ ମୁଦ୍ରାଗୁଡ଼ିକ ଯଥାଯଥ ଭାବରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଲେ ନିମ୍ନୋକ୍ତରୂପେ ଫଳ ମିଳିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନ ମୁଦ୍ରାର ବିସ୍ତାରିତ ଫଳାଫଳ ସେହି ସେହି ଆସନ-ମୁଦ୍ରାର ବର୍ଣ୍ଣନା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଯଥା ସ୍ଥାନରେ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ ।)

ଗୁଣ	ଆସନ ବା ମୁଦ୍ରା	କେତେଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଉପକାର ଅନୁଭୂତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା
(୧)	(୨)	(୩)
ମନରଅସ୍ଥିରତା, ସ୍ନାୟୁଶୂଳ ଓ ଗୋଡର ବାତ ନିବାରକ, ପୁରୁଷର ହାର୍ଣ୍ଣିଆ, ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକର ଜରାୟୁର ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତି	ମୁକ୍ତ ପଦ୍ମାସନ	ଏକ ମାସରୁ ଦୁଇମାସ

ମେରୁଦଣ୍ଡର ଦୁର୍ବଳତା ଓ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ଭାବରେ ବାତବ୍ୟାଧି ନିବାରକ	ବଦ୍ଧ ପଦ୍ମାସନ	ପନ୍ଦର ଦିନରୁ ଏକମାସ
ମନର ଅସ୍ଥିରତା, ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ ଜରାୟୁର ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତି ଓ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ଭାବରେ ପୁରୁଷର ସ୍ୱପ୍ନସ୍ଖଳନ ନିବାରକ	ସୁଖ ଗୋମୁଖାସନ	ଏକ ମାସରୁ ଦୁଇମାସ
କୁମାରୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ପ୍ରଥମ ପ୍ରସବକାଳୀନ ବିପଦ-ନିବାରକ, ପୁରୁଷର ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ କ୍ଷମତା-ବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ଗୋଡ଼ର ଉର୍ଦ୍ଧାଂଶର ବାତ ନିବାରକ	କୂର୍ମାସନ	ଏକ ମାସରୁ ଦେଢ଼ମାସ
କୂର୍ମାସନର ସବୁ ଗୁଡ଼ିକ ଗୁଣ ବଜାୟ ରଖି ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ	ସପ୍ତଣତି କୂର୍ମାସନ (ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ନିଷିଦ୍ଧ)	ତିନିମାସରୁ ଛଅ ମାସ
ଗୋଡର ବାତ, ପେଟର ଚର୍ବି, ବେକର ଯନ୍ତ୍ରଣା (ରକ୍ତା) ଅଣ୍ଟାର ବାତ, ମେରୁଦଣ୍ଡର ଦୁର୍ବଳତା ନିବାରକ ଓ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ମୃଦୁଭାବରେ ବର୍ଦ୍ଧନ	ଭୁଜଙ୍ଗିନୀ ମୁଦ୍ରା ବା ଯୋଗୀକ ଦଣ୍ଡ	ପାଞ୍ଚଦିନରୁ ପନ୍ଦରଦିନ
ଅଣ୍ଟାର ବାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିର ଜଡ଼ତା ନିବାରକ	ଭେକାସନ	ଦଶଦିନରୁ ପନ୍ଦରଦିନ

ଅଣ୍ଟାର ବାତ, ଗୋଡ଼ର		
ବାତ, ବେକର ରକ୍‌କା		
ଓ ଜଡ଼ତା, ମେରୁଦଣ୍ଡର	ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ଆସନ	ପାଞ୍ଚଦିନରୁ
ଜଡ଼ତା ନିବାରକ, ସ୍ମୃତି		ଦଶଦିନ
ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ସର୍ବାଙ୍ଗିକ		
ଅବସାଦ ବିଦୂରକ		
ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ଆସନ ଅପେକ୍ଷା		
ଟିକିଏ ଅଧିକ ଫଳଦାୟକ	ଉଗ୍ରାସନ	ପାଞ୍ଚଦିନରୁ
ଓ ଉଗ୍ରାସନ ଅପେକ୍ଷା	ଅନୁବକ୍ରାସନ	ଦଶଦିନ
ଟିକିଏ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ		
ମସ୍ତିଷ୍କର ଅବସାଦ ଓ ବେକମୁଣ୍ଡାର	ମସ୍ତକାବର୍ତ୍ତନୀ ମୁଦ୍ରା	ଦଶଦିନରୁ
ବେଦନା ନିବାରକ, ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି		ପନ୍ଦର ଦିନ
ବର୍ଦ୍ଧନ ଓ ସୁନିଦ୍ରା ସମ୍ପାଦକ		
ମସ୍ତକାବର୍ତ୍ତନୀ ମୁଦ୍ରାର ଉପରୋକ୍ତ	ସପ୍ତାବର୍ତ୍ତନୀ ମହାମୁଦ୍ରା	ଦଶଦିନରୁ
ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଟିକିଏ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ		ପନ୍ଦରଦିନ
ସମ୍ପାଦନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆଂଶିକ ବାତ		
ନିବାରକ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଜଡ଼ତା ବିନାଶକ		
ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ ଓ	ମୂର୍ଦ୍ଧାକର୍ଷଣୀ ମୁଦ୍ରା	ପାଞ୍ଚଦିନରୁ
ମସ୍ତିଷ୍କର ଅବସାଦ ନିବାରକ		ପଚିଶ ଦିନ
ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ ଓ	ମୂର୍ଦ୍ଧାକର୍ଷଣୀ ମୁଦ୍ରା	ଏକମାସରୁ
ବଧିରତାର ଆଂଶିକ ପ୍ରଶମକ		ତିନିମାସ
ଅଜୀର୍ଣ୍ଣନାଶକ, ଅଗ୍ନିସନ୍ଦିପକ	ସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରା	
ବହୁମୂତ୍ର ପ୍ରତିଷେଧକ,	ସଞ୍ଜୀବନୀ ମୁଦ୍ରା	ଏକୋଇଶ ଦିନରୁ
ପୁଂଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର	କୁଳାଞ୍ଚନୀ ମୁଦ୍ରା	ଦୁଇମାସ
ଦୁର୍ବଳତା ଜନିତ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ	ସ୍ୱପ୍ନସନ୍ଦୀପନୀ ମୁଦ୍ରା	
ନିବାରକ, ସ୍ତ୍ରୀ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର		

ଦୁର୍ବଳତା ଜନିତ ଶ୍ୱେତପ୍ରଦର ସ୍ରାବ-ପ୍ରଶମନ, ଅତ୍ୟଧିକ କାମୋତ୍ତେଜନାର ଆଂଶିକ ହ୍ରାସକାରକ ଓ ଜରାୟୁର ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତି ନିବାରକ		
ସାର୍ବାଙ୍ଗିକ ଅବସାଦ ବିଦୂରକ ଓ ନବଜୀବନ ସଂଚାରକ	ଲଘୁମହାମୁଦ୍ରା	ସାତ ଦିନରୁ ଏକୋଇଶଦିନ
ହାତର ବାତ ନିବାରକ, କରାଙ୍ଗୁଳିର ଜଡ଼ତାବିଦୂରକ, ଲିଖନ-କମ୍ପ ନିବାରକ (Writer'c Cramp)	ଅଭୟମୁଦ୍ରା	ସାତଦିନରୁ ପନ୍ଦରଦିନ
ଅଭୟାମୁଦ୍ରାର ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତଗୁଣ ସମ୍ପାଦନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାହୁର ବାତ ନିବାରକ, ମେରୁଦଣ୍ଡର ସରଳତା ସମ୍ପାଦକ ଓ ମନର ଅସ୍ଥିରତା ନିବାରକ	କାର୍କୀ ମୁଦ୍ରା	ସାତଦିନରୁ ପନ୍ଦରଦିନ
ଗୋଡ଼ର ବାତ ନିବାରକ, ଓ ସଂଯମୋତ୍ସାହବର୍ଦ୍ଧକ	ସ୍ୱଳ୍ପ ମହାମୁଦ୍ରା ଓ ଉତ୍ତାନ-ଗୋମୁଖାସନ	ପାଞ୍ଚଦିନରୁ ବାରଦିନ
ଅର୍ଶ ରୋଗ ନିବାରକ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ ସାଧକ, ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ନିବାରକ ଓ ଜରାୟୁ ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତିର ଆଂଶିକ ପ୍ରତିକାରକ	ଅଶ୍ୱିନୀ ମୁଦ୍ରା ଓ ଯୋନି ମୁଦ୍ରା	ଏକମାସରୁ ତିନିମାସ
ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ଉତ୍ତେଜନା ପ୍ରାବଲ୍ୟ ପ୍ରଶମକ, ଉଦ୍ଦାମ ଭୋଗ ଲାଳସା ପ୍ରଶମକ ତଥାଗୁପ୍ତ ଅଙ୍ଗର ଲାଳସାଜନିତ ରସସ୍ରାବ ନିବାରକ	ଅଶ୍ୱିନୀ ମୁଦ୍ରା ଓ ଯୋନି ମୁଦ୍ରା	ତିନିଦିନରୁ ଛଅଦିନ

ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ରଜକୃଚ୍ଛ୍ରତା-ନିବାରକ, ଅତିରଜ ପ୍ରଶମକ, ମାସିକ	ସ୍ୱପ୍ନ ସନ୍ଦୀପନୀ (ଋତୁକାଳୀନ ତିନି ଦିନ ଓ ତାପରେ	
ରଜଃସ୍ରାବକାଳୀନ ଯନ୍ତ୍ରଣାପ୍ରଦ ବିବିଧ ଉପସର୍ଗ ପ୍ରଶମନ, ଅନିୟମିତ ରଜସ୍ରାବକୁ ନିୟମିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ଓ ରଜଃସ୍ରାବକାଳୀନ ମନଶ୍ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ପ୍ରଶମକ	ଦୁଇଦିନ ଏହିପରି ମାସରେ ପାଞ୍ଚଦିନ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହୁଏ	ଏକମାସରୁ ତିନିମାସ
ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ-ଗଠନଜନିତ ତ୍ରୁଟି ଯୋଗୁଁ ବା ଔପସର୍ଗିକ ବିଷର ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟତୀତ ପୁରୁଷତ୍ୱହୀନତା ବା ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱ ନିବାରକ, ଜରାୟୁ ବା ପାକସ୍ଥଳୀର ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତି ନିବାରକ, ବିବାହିତ ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷଙ୍କର ପୁରୁଷୋଚିତ ଓ ନାରୀ-ଜନୋଚିତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କ୍ଷମତା ବର୍ଦ୍ଧକ ।	ସନ୍ଦୀପନୀ, ସଞ୍ଜୀବନୀ, କୁଳାଞ୍ଜନୀ, ଅଶ୍ୱିନୀ ଓ ଯୋନୀ ମୁଦ୍ରା	ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ (ଫଳାଫଳ ଦୈହିକ ଗଠନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ
କୁଳକୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତକାରୀ	ଯୋନିମୁଦ୍ରା ଓ କୁଳାଞ୍ଜନୀ ମୁଦ୍ରା	ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ (ଫଳାଫଳ ମାନସିକ ଏକାଗ୍ରତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ)

ଉପରୋକ୍ତ ବିବରଣୀ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଦିଆଗଲା । ଅଭ୍ୟାସକାରୀଙ୍କର ଶରୀର, ମନ, ରୁଚି, ପ୍ରବୃତ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ଅନୁସାରେ ସାମାନ୍ୟ ତାରତମ୍ୟ ହେବା କିଛି ବିଚିତ୍ର ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଗଭୀର ନିଷ୍ଠା, ଦୃଢ଼ତା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ସୁଫଳକୁ ମଧ୍ୟ ନିକଟଲଭ୍ୟ କରିଥାଏ ।

-ସମାପ୍ତ-

ନାୟମାତ୍ମା ବଲହୀନେନ ଲଭ୍ୟଃ

★ ଅଭିପ୍ସା ★

ଚିନ୍ତାୟାଂ ନୈବ ନୈବ ଚ